هال ايربان

مؤلف *Life's Greatest Lessons*
و *Positive Words,Powerful Results*

قرارات تغيّر حياتك

١٥ وسيلة لكى تحقق غايتك فى الحياة وتضفى عليها المزيد من المعنى والبهجة

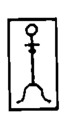


هال ايربان

قرارات تغير حياتك

١٥ وسيلة لكي تحقق غايتك في الحياة وتضفي عليها المزيد من المعنى والبهجة



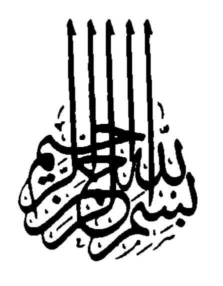


أهدي هذا الكتاب إلى...

كاثي ايربان

فهي أكثر من أثق بمشورته... وأصدق من شجعني...
و أعز أصدقائي.

قرارات تغير حياتك



HAL URBAN

CHOICES THAT CHANGE LIVES

15 WAYS TO FIND MORE PURPOSE, MEANING, AND JOY



لابد أن نتخذ من الخيارات ما يمكننا من إشباع أعماق قدرات ذاتنا الحقيقية.

- توماس ميرتون

الغاية والمعنى والبهجة

الغاية هي المكان الذي تلتقي فيه السعادة الغامرة مع الاحتياجات الدنيوية.

- فريدريك بوشنر

المعنى قوة. وقد تكمن نجاتنا في بحثنا عنه والعثور عليه.

- فيكتور فرانكل

هذه هي البهجة الحقيقية للحياة، أن تكون محور غاية تدرك أنت نفسك أنها عظيمة.

- جورج برنارد شو

المحتويات

تمهيد

أهداف، وأخطاء، واقتباسات، وكتب مساعدة الذات

بعض الأفكار المتناثرة من المؤلف

هدفان رئيسيان: أن تكون "منطلقاً" و"ملهماً"

آلاف البشر الذين لم ألتق بهم تأثير على كتاباتي بقدر لا يمكن لهم أن يتخيلوه. أولئك هم الذين خصصوا جزءاً من وقتهم كي يقرءوا ما كتبت بل وتكبدوا عناء أن يخبروني بأن تلك الكتابات قد أثرت حياتهم. فليس هناك ما هو أقوى من الرأي البناء. فهو يؤثر فينا بطريقتين: أولاً، هو يؤكد ذاتنا، فهو يخبرنا بأننا فعلنا شيئاً ما بصورة جيدة، وأن عملنا الجيد نال ما يستحقه من تقدير. وثانياً، إنه يشجعنا على الاستمرار، وعلى البناء على ما حققناه من أجل أن نضيف إليه. تلك هي تحديداً آثار المكالمات الهاتفية والخطابات والرسائل الإلكترونية من أناس ينتمون إلى مختلف الأعمار والمستويات على كاتب هذه السطور.

وكانت من بين أكثر الكلمات شيوعاً في كل هذه التعليقات كلمتان: "منطلق" و"ملهم". وحيث إنهما وللمصادفة من بين أفضل الكلمات عندي،

كما أنهما من بين الأهداف التي أكتب لأجلها، فإن لهما وقع الموسيقى على أذني. كما أن كلمة "أمل" تطل علي كثيراً في تلك الـردود: "لقد منحتني الأمل". وعادة ما تكون تلك الكلمات ممن صادفوا أو يصادفون أوقاتاً عصيبة: من السجناء، وممن يخوضون مشاكل طلاق أو أي نوع من أنواع الفقد، والمرضى، والمدمنين، أو ممن يعانون مشاكل مالية. وأنا لا أدعي أنني متخصص في نفسية البشر، إلا أن مما يترك أثره العميق في النفس أن أدرك أن كتاباتي قد ساهمت في رفع المعاناة عن الآخرين. فأدعو الله أن يكون هذا الكتاب متصفاً كسابقيه بالتفاؤل والإلهام والأمل.

اعترافات مؤلف له أخطاء

هناك اعتقاد شائع بأن الأخيار قلما يخطئون، وهذا في حد ذاته خطأ. فليست المسألة بقلة أو كثرة الأخطاء. فالمهم هو توفر الإرادة لتغيير الأخطاء.

- د. لوي أيه. تارتيليا

كنت ضيفاً منذ بضع سنوات على برنامج تليفزيوني بمحطة تليفزيونية بمدينة كولومبوس بولاية أوهايو، وكان محوره هو كتابي الأول Life's Greatest Lessons. قال المحاور: "لدينا هنا فرصة للتعرف على شخص تمكن من أن يصل إلى حلول للمشاكل. وأنا أعتقد أنك تعيش في حال دائمة من النشاط والسعادة. فأخبرنا بسر ما وصلت إليه". فلم يسعني سوى أن أضحك؛ لا من المحاور، ولكن من نفسي. وأخبرته بنفس ما أخبر به كل من يحادثني: إنني كغيري مجرد مشروع قيد التطوير. فلدي أخطائي الفادحة والتي أحاول أن أصلح منها طوال زمن مضى وآخر قادم، وأنا لا أزعم بأنني قد توصلت إلى كل حلول لمشاكل الحياة؛ إلا أنني أقرب لهذا الآن مما كنت عليه من عشر أو عشرين سنة مضت. وهذا يعود بالأساس إلى

الأخطاء التي وقعت فيها وإلى ما تعلمته من تلك الأخطاء. كما أنني لست على حال دائمة من التفاؤل والسعادة. ولا أعتقد أن هناك من هو على تلك الحال الدائمة. ولكنني محظوظ لكون هذا حالي أغلب الوقت، وهذا يعود لأمرين يمثلان اثنتين من أعظم الحقائق التي تعلمتها في حياتي:

١. كل خطأ بمثابة فرصة للتحسن والنضج.
٢. هناك فرصة دائماً لإحداث تغيير.

وربما تكون قد لاحظت أن هناك صفحة في مؤخرة كل كتاب من كتبي -بما فيها هذا الكتاب- تحت عنوان "عن المؤلف". وفيها نعرف في المعتاد شيئاً عن الخلفية الأكاديمية للمؤلف وما حققه في حياته المهنية من نجاحات، وجوائز وتقدير، وعن كتبه الأخرى أو تلك التي يعد لها. أي كل ما هو إيجابي ورائع. ولكنني -ولطبيعة هذا الكتاب- فضلت أن أكشف مباشرة عن بعض نقاط ضعف المؤلف وعن شيء مما عاناه. فآلام تلك الأمور ساعدتني على أن أصل إلى خيارات أفضل، وعلى أن أتمتع بمزيد من راحة البال والبهجة، وعلى أن أضع أساس هذا الكتاب الذي بين يديك.

تتحدث الفصول الخمسة الأولى عن التواضع والصبر والتعاطف والغفران والعطاء. تلك صفات ظللت أفتقدها طيلة سنوات. فكشفت عن أسوأ ما فيّ وعن أصعب ما عانيت. وها أنا أكتب عن تلك الفضائل العظيمة الآن، لا زاعماً بأنني أتحلى بها، بل لكوني أصبو إليها، وأنني أتوق إلى ما تبثه في النفس من سكينة وبهجة. فكثيراً هي الحيوات التي دمرتها والأناس الذين آذيتهم بسبب الكبر، وفروغ الصبر، وجمود المشاعر، وعدم الغفران، أو حتى الأنانية المجردة. لقد كانت هذه رذائلي لسنوات. ولقد نميت بداخلي خلال العقود الماضية القدرة على التعامل معها، إلا أن الطريق لا يزال طويلاً. إلا أن العملية هذه قد عادت علي بالنفع، وآمل أن تستحق التجربة أن أشاركك إياها.

فهناك من يعرفني منذ سنوات فيقع في يده هذا الكتاب، وحينما يتصفحه ليقرأ عنوان الفصل الأول وهو عن التواضع، حتى يقول: "إنه آخر شخص يمكن أن يتحدث عن التواضع". ومع أنني أتفهم سبب هذا التعليق، إلا أنني

لن أتفق معه لسبب وحيد بسيط: ربما كان من يرتكب أفدح الأخطاء هو الأكثر قدرة على أن يشرك الآخرين فيما استفاده منها. ويحضرني هنا صديق عزيز كاد يدمر حياته منذ عدة سنوات بسبب إفراطه في الشرب. ولقد فقد زوجته ومنزله ووظيفته ومعظم ماله. وبعد أن وصل إلى أسوأ وضع ممكن تيقن من أنه أسير مشكلة وبدأ يحضر الجلسات العلاجية الجماعية. وبدأ يبني حياته على مهل. فتوقف عن الشرب، وبذل جل جهده في العمل، وادخر المال، وأعاد زوجته، واشترى منزلاً جديداً. وقد تقاعد منذ بضع سنوات من وظيفة مرموقة في المجال المالي. لذا، ليس هناك من هو أنسب منه حتى يحادث الآخرين عما قد تسببه الكحوليات من دمار لحياة البشر. فكان هذا شغله الشاغل طيلة ما يزيد عن العشرين عاماً. وكم من الناس ساعدهم على تصحيح مسار حياتهم. لذا آمل أن أتمكن من القيام بالدور نفسه، وإن كان بشكل معاكس. فأنا لم أعان أبداً من إدمان الشرب، ولكنني عانيت الأمرين من نقائص شخصية سببت الكثير من الألم، ومنها أن أفقد صداقاتي. وربما ساعدت محاولاتي التغلب على عيوبي غيري ممن يشاركني نفس المعاناة. إن التغلب على نقائص النفس أمر مبهج، أياً كانت طبيعة تلك النقائص. كما أن الاحتفاء بانتصار الروح البشرية –وخاصة إن صاحبه نضج الذات– من بين جوائز الحياة الكبرى.

إنني لم أنقطع منذ عام ١٩٩٥ عن التحاور مع معلمين وطلاب من جميع الصفوف والمستويات. كما أنني أتحاور مع آباء، ورجال أعمال، وموظفين حكوميين، وحتى رجال الدين. ودوماً ما تشتمل تلك المحاورات –أياً كان موضوعها– على بعض من أخطائي الكبرى والدروس التي استفدتها منها. وأقول لكل الحضور إنني "لا أمتلك الإجابات جميعها، ولست أقول لكم بأن تقوموا بما أقوم به. بل إن دافعي هو أن تشاركوني القيام بما ظهرت فعاليته على الدوام. فجربوه وكيفوه حسب متطلباتكم، وتخلوا عن كل ما هو عقيم في حياتكم".

نفس هذا الكلام موجه لك أنت أيها القارئ. فلست أريد أن أبين لأحد كيف يعيش حياته؛ بل أرغب في أن تسهم بعض معاناتي واكتشافاتي الذاتية

في أن تعمق فهمك لتصاريف الحياة وعما هو ضروري لحياة ذات غاية ومعنى وبهجة. كما آمل أن تكون ذات عائد إيجابي عليك أنت أيضاً.

حول من شاركوني التأليف بأقوالهم المأثورة

أحب الأقوال المأثورة، فمن المبهج أن يجد المرء أفكاراً يمكن أن يتبناها، أفكاراً تم التعبير عنها بجمال على لسان أشخاص ذوي شأن، ويملكون من الحكمة أكثر مما أملك أنا.

- مارلين ديتريش

إن منبع هذا الكتاب ليس مخزون حكمتي العظيمة، هذا لأنني لا أملك حكمة من الأصل. بل هو نتاج رصيد هائل من الحكمة التي تناقلتها الأجيال على مدار آلاف السنين. فهناك عدد لا يحصى مَن أهل الحكمة فيمن سبقونا وفيمن يعيشون بيننا الآن، تاركين ميراثاً من النصائح التي ترشدك إلى حياة أطيب وذات معنى. أولئك هم من شاركوني تأليف هذا الكتاب، سواء كانوا من المشاهير أو من غيرهم، أو كانوا أحياءً أو من الأموات.

ولقد استخدمت في كتابيّ السابقين مئات الأقوال من كتّاب آخرين. وقد عبّر عدد كبير من القراء عن تقديرهم لها بل وأفضوا إلي بالأساليب المتعددة التي طبقوا بها تلك الأقوال. ويبدو أن كثيرين –بمن فيهم من هو غير مغرم بالقراءة– يقدرون قيمة الحكمة التي يحويها القول المأثور. فنحن نتعجب من قدرة الحكيم على صياغة المعنى العميق بما قل ودل. وجمال تلك المقولات يتمثل في أنها تبلور لنا الأفكار المهمة. فهي موجزة، ومباشرة، ومليئة بالحكمة والإحساس، كما أنها سهلة الحفظ. فلكم نقدر تلك التبصرات التي تشع من هذه الكلمات البسيطة.

هناك من الأفكار ما يشتمل على جوهر كتاب كامل، وهناك من الجمل ما يماثل في جمال صياغته سفر ضخم.

- جوزيف جوبيرت

لقد اعتمدت بشكل كبير على أقوال مؤلفين آخرين. والحقيقة أن هيكل هذا الكتاب مبني على الحكمة التي توارثتها الأجيال. وأنا مؤمن بأن جميع الملاحظات والتعبيرات عن السلوك الإنساني قد قيلت قبل أن آتي للدنيا بوقت طويل. فليس هنا شيء مما لم يذكر من قبل. إلا أنني آمل في أن تكون هذه منتظمة ومقدمة بأسلوب مترابط ومفيد. فقد كان غرضي دوماً أن ألقي الضوء بشكل جديد على الحقائق القديمة ومن ثم أطبقها على حياتنا المعاصرة. فآمل أن تجد هنا بعضاً مما يذكرك بما يتوجب عليك القيام به حتى تستقر على الخيارات السليمة، وأن تكون شخصاً جيد الطباع، وأن تصل إلى غايتك ومعنى حياتك، وبالتالي تكتسب المزيد من الحكمة والبهجة.

إلا أن عتابي الوحيد على هذه الأقوال هو أنها لم تتوخ معاييرنا المعاصرة؛ فبعضها قديم، وقد كان القدامى يتحدثون عن البشر جميعاً بلفظ "الرجل". ولن يسعني أن أغير من هذا، ولكنني آمل في أن تضعوا في الاعتبار أنها تبصرات واقتراحات تخص سلوكيات جميع البشر، رجالاً ونساءً.

شيء عن كتب "مساعدة الذات"

حينما قمت بنشر كتابي Life's Greatest Lessons بنفسي منذ عدة سنوات، أخبرني أحدهم بأن علي أن أختار نوعية يندرج تحتها الكتاب. فتوصلت إلى هذا المصطلح: "الإلهام والنضج الذاتي". بدا لي أن هذا هو المنطق، حيث إنني استهدفت بالأساس جمهور القراء من الشباب الذين أرغب في أن أساعدهم على إنضاج شخصياتهم. كما أردت أن أكون مصدر إلهام لهم حتى يصبحوا أفضل أشخاص. ولم يكن هناك ضير من هذا التصنيف حتى بعت حقوقه إلى دار نشر Simon & Schuster. وهم يبيعون كثيراً من الكتب إلى المكتبات، إلا أن أياً من هذه المكاتب لا يحوي قسماً يسمى: "الإلهام والنضج الذاتي". وهكذا انتهى الحال بكتابي إلى ركن "مساعدة الذات".

ذلك من أشد المصطلحات تناقضاً في تركيبه على الإطلاق، كما أنني لم أحبه أبداً، ربما لأنه يناقض نفسه. فإذا كان على الناس أن يساعدوا أنفسهم فلماذا يتوجب عليهم أن يقرءوا كتاباً لغيرهم؟ أليس هذا ينفي الغرض من مساعدة الذات؟ وقد تظن أن على من يديرون المكتبات ويقدرون الكلمات المكتوبة أن يبتكروا تصنيفاً أنسب لمثل هذه الكتب. ولكن عليك أن تفهم أنني لا أنفي القيمة عن بقية ما تجده في ذلك القسم من المكتبة. فكثير منها رائع. وبعض من أفضل الكتب التي قرأتها في حياتي موجود في ذلك القسم، وقد ساهمت بشكل كبير في صياغة حياتي. فكانت مصدراً للإلهام وساعدتني على أن أكتسب خبرة حياتية كبيرة، إلا أنها لم تجعلني "أساعد نفسي" بالمعنى الدقيق لهذا المصطلح.

وبغض النظر عن مكان اكتشافك لهذا الكتاب، فإنني آمل في أن يكون مصدراً لتنويرك وإلهامك لكي تصبح شخصاً أكثر تكاملاً مهما كانت الأخطاء التي ارتكبتها، وأياً كانت المرحلة الحياتية التي تمر بها. فمن بين مصادر البهجة الكبرى في الحياة أن تعرف أن هناك دوماً متسعاً للمزيد من الدراية بالذات والنضج الشخصي. فبوسعنا أن نكون أفضل وأسعد وأكثر حكمة في أي وقت نختار. فأتمنى أن يساعدك الكتاب في بلوغ هذا الأمل المبهج.

لم يفت الأوان أبداً في أن تصبح ما وددت أن تكونه.

– جورج إيليوت

مقدمة

خمسة أسباب لتأليف هذا الكتاب

١ لكي أبين وبالتفصيل أهمية الاختيار

"نحن نحيا بالاختيار لا بالصدفة". كان هذا هو عنوان الفصل الرابع من كتاب Life's Greatest Lessons. ولقد كاد يكون هو نفسه عنوان هذا الكتاب وذلك لتأثير هذه الحقيقة البسيطة على كثير من قراء الكتاب. ولازلت أتذكر أنني حينما كنت أقوم بجولة ترويجية للكتاب في يناير ٢٠٠٣ أن كل محاور تليفزيوني أو إذاعي كان يحاول الحديث عن "الفصل الخاص بالاختيارات" أولاً. وقد تظن أنني قد توصلت إلى اكتشاف مدهش سيسهم في تغيير حياة الملايين جذرياً؛ إلا أن الحقيقة هي أن الخيارات أمر شغل الإنسان من قديم الأزل. وكان من المدهش أن أدرك كيف أن الكثيرين إما غافلون وإما متناسون أنهم في حال دائمة من الاختيار: سواء كانت اختيارات بسيطة وغير ذات أهمية، أو اختيارات كبيرة تغير من حياتهم للأفضل أو للأسوأ. وهذا الكتاب يتحدث عن بعض من تلك الخيارات الكبرى.

ولقد أوضحت في كتابي الأول أنني قد تلقيت تعليماً دينياً أثناء التحاقي بجامعة سان فرانسيسكو. وكان هذا التعليم مما يضفي أهمية كبرى للفلسفة

والمنطق والإرادة الحرة. وهنا تعلمت لأول مرة أهمية الحياة وفقاً لخياراتنا. إن الله لم يخلقنا على هيئة دمى لا عقل لها، بل منحنا أعظم الهبات؛ ألا وهي حرية الإرادة، أو القدرة على الاختيار. وهذه من بين أعظم الدروس التي لن ينساها المرء.

وقد تعضد هذا الدرس العظيم بعدها ببضع سنوات حينما وقع في يدي كتاب صغير رائع أصبح من الكلاسيكيات في نظر الكثيرين. اسمه Your Greatest Power أي "أعظم قدراتك"، وهذا الكتاب صدر في عام ١٩٥٣ لمؤلفه جيه. مارتن كو. وتجد أن افتتاحية الكتاب هي هذه الجملة:

إنك تمتلك أعظم وأروع القدرات.

وبعد هذه العبارة بقليل وفي نفس الصفحة الأولى، يشير "كو" إلى أن معظم الناس يعيشون في غفلة كاملة عن هذه المقدرة:

يندب ملايين الناس حظوظهم، ويمقتون حياتهم... والطريقة التي تسير بها أمورهم، وهم غير مدركين لكونهم يمتلكون قدرة تتيح لهم أن ينحوا منحى جديداً في حياتهم. فما أن تتيقن من وجود هذه المقدرة لديك وتبدأ في استغلالها، حتى تصبح قادراً على تغيير حياتك بالكامل لتسير على هواك أنت... حياة مليئة بالبهجة.

فيشير "كو" إلى أن مصدر الدهشة في هذه المقدرة هو كونها متاحة للجميع، بغض النظر عن العمر أو المكانة التي يشغلها المرء في الحياة. وهي لا تتطلب ذكاءً أو تعليماً أو إنجازاً أو مواهب خاصة. فهي مغروسة في كل من يولد. وكل ما نحتاجه هو أن نضع يدنا عليها. فما هذه القدرة الكبرى؟ يجيبنا "كو" عن هذا السؤال في الصفحة التاسعة:

إن أعظم قدرة يمتلكها الإنسان هي القدرة على الاختيار.

وسواء أسميتها "الإرادة الحرة" كما هي عند الفلاسفة، أو "أعظم قدرة" كما أسماها "كو"، فإنها في النهاية حقيقة من حقائق الحياة: فنحن نحيا وفقاً لخياراتنا. وقد أدرجت في كتابي الأول تسعة خيارات رئيسية نتبناها:

شخصيتنا، وقيمنا، ومعاملة الغير، والتعامل مع الشدائد، ورغبتنا في تلقي العلم، ومدى ما سنحققه في حياتنا، ومعتقداتنا، وغايتنا من الحياة، وتوجهنا في هذه الحياة. ومع أهميتها، إلا أن هناك الكثير من الخيارات الأخرى والتي نتبناها يومياً مما يساعدنا على تحديد قدر ما تتصف به حياتنا من جودة. ولسوف أناقش بعض هذه الخيارات معك عبر هذا الكتاب.

هناك بدائل. خيارات. وليس في وسعنا أن نتوقف عن الاختيار.

– لويس بي. سميديس

٢. لكي أتمم عملاً لم ينتهِ بعد

لقد تساءلت في مقدمة كتابي Life's Greatest Lessons: 20 Things That Matter (أي "أعظم الدروس في الحياة: عشرين شيئاً مهماً") حول "لماذا هي ٢٠ شيئاً مهماً؟". الحقيقة أنه لا سبب خطير وراء هذا، كما أنني لم أدع أبداً أنها الدروس العظيمة الوحيدة التي نتلقاها من الحياة. بل هي فقط بعض من الحقائق الأساسية عن تصاريف الحياة أردت أن أوصلها إلى أولادي وطلبتي. فما بدأته بنية أن يكون رسالة موجهة إليهم انتهى إلى أن أصبح كتاباً موجهاً للصبية والبنات، ومن ثم كتاباً للناس من مختلف الأعمار. ومن الظاهر أن الكثير من البالغين قد أبدوا تقديرهم تجاه من ذكرهم بأهمية الشخصية الطيبة وما أسميته "الموضة القديمة من الخير".

وحينما وضعت فهرس المحتويات في المرة الأولى كان يحوي ثلاثين من دروس الحياة، وكنت أعلم أن هناك أكثر من هذا الرقم بكثير. ولكن الكتاب عندها سيكون مطولاً، لذلك فقد وضعت الضروريات منها فقط. ومن بين تلك الضروريات: التوجه السليم نحو الحياة، الاحترام، العمل الشاق، تهذيب النفس، الرحمة، الأمانة، الضحك، الشكر. وبعد مرور ١٣ عاماً على صدور الكتاب، وجدت أن تلك الدروس العشرة المتبقية قد بقت عملاً لم ينتهِ. كما أنني تعلمت بعض الدروس الأخرى (وبعضها مؤلم) مما أود أن أناقشه.

ودروس هذا الكتاب مختلفة قليلاً. فهي لا تتصف بما اتصفت به دروس الكتاب الأول من وضوح وضرورية. ويمكن أن نعتبر أنها تلك التي نتعلمها خلال المراحل المتقدمة من حياتنا. وبعض من هذه الدروس الجديدة يمثل تحديات أكبر. فستتعلم عن فضائل مثل التواضع والصبر والغفران والإيثار والعطاء والتضحية بالنفس. ومن يمتلك القدرة على استيعاب هذه الدروس سيضفي على حياته قدراً أكبر من البهجة ومعنى أعمق لها.

٣. لكي أتوجه بالشكر والاحترام لقرائي

لا توجد أية كلمات بكل لغات العالم يمكن أن تعبر عن عميق تقديري لمئات القراء الذين كتبوا إلي أو هاتفوني أو راسلوني إلكترونياً بعد قراءة كتابي الأولين. فلقد شكروني، كما شاركوني أفكارهم ودروسهم القيمة، وأبدوا مقترحاتهم، وأرسلوا إلي بالأقوال المأثورة وبالشعر، ونبهوني إلى كتب ومواقع إلكترونية مفيدة، وجعلوني أضحك أحياناً وأبكي حيناً، كما شجعوني وأبدوا ثقتهم بي. وبسبب هذا التشجيع تحولت من مؤلف ينشر لنفسه إلى مؤلف من بين مؤلفي دار نشر سيمون وشوستر ذات الشعبية الكبيرة. كما أن هؤلاء الرائعين قد استحثوني على أن أواصل الكتابة. فتلك الدروس الإضافية لأجلهم.

٤. لكي أشبع ذلك المعلم الذي بداخلي

لقد قضيت خمسة وثلاثين عاماً رائعة أعمل بالتدريس الثانوي والجامعي. ومع أنني قد توقفت عن التدريس بالفصول، إلا أنني لم أرغب أبداً في التوقف عن إلقاء الدروس أو عن تلقي الدروس. ولحسن الحظ أنني الآن معلم متنقل، وطلبتي من بين المعلمين والصبية من مختلف الأعمار ورجال الأعمال ورجال الدين. فلازلت ألقي الدروس، ولكن ليس علي أن أصحح أية أوراق، وأن أمنح الدرجات، أو أن أحضر اجتماعات مجلس الكلية.

على أن التغيير الأكبر كان في أنني لم أعد أفعل ما يضطر المعلمون إلى القيام به من قضاء الساعات في تحضير الدروس. إلا أن من الصعب أن يتخلى المرء عما اعتاد عليه، فقد واصلت تدوين الدروس الجديدة لأن هناك الكثير مما يتوجب تعلمه وتجاوزه. وهي وظيفة المعلم. فلقد كنت أكتب تلك الدروس لسنوات عدة في يوميات ومفكرات آملاً في أن يأتي اليوم الذي أشركك فيها. فالعديد من المعلمين (بدءاً من المرحلة الابتدائية وحتى الجامعية) الذين أرشدوا طلبتهم إلى كتابي الأول قد سألوني عما إذا كانت هناك دروس أخرى. فها هي الآن بين أيديهم.

يقول "هارولد كوشنر" في كتابه الرائع When All You Ever Wanted Isn't Enough بأننا جميعاً معلمون:

> *فجميعنا يلقي الدروس -سواء بصورة رسمية أو غير رسمية- فلا معلم الفصل أو أستاذ الجامعة وحدهما في هذا، بل هناك من النصائح الكثير مما يسديه المحنكون في الحياة إلى أولئك الذين لم يخبروا الحياة بعد، ويتساوى في هذا من كان صاحب مكتبة أو عاملاً في مصنع، حيث إن التأثير في الآخر، وصياغة حياته بطريقة فعالة مهما كانت ضئيلة، يعد من الأمور التي يحقق بها المرء ذاته. فنحن نعلّم لرغبتنا في مشاركة الغير بخبراتنا.*

فأرجو أن تنضم إلي وإلى رفاقي المعلمين في مجهوداتنا لإحداث أثر فعال عبر توضيح دروس الحياة الكبرى.

٥. لكي أستكشف مصادر الحكمة

كان أول عنوان خطر ببالي لهذا الكتاب هو "الحكمة مكتسبة". فكان مخطط له أن يتحدث عن المزيد من دروس الحياة التي تبلغ بنا إلى جائزتها الكبرى. لكن ناشري ومحرر الكتاب لم يكونا بمثل تحمسي لهذا العنوان، وذلك لأسباب عدة. ولكونهم أكثر خبرة مني فيما قد يجذب القارئ إلى كتاب ما، فإنني قد تركت لهم مهمة اختيار العنوان. فقمنا بتغيير الكلمة الأساسية في العنوان من "الحكمة" إلى "الاختيار"، لنعطي الكتاب لمحة حيوية أكبر.

فجميع فصول الكتاب تتحدث عن الحكمة، وأنا مقتنع بأن تبنينا للخيارات الصائبة سينتهي بنا إلى الحكمة.

لقد ظننت طيلة سنوات أن الحكمة نتاج عملية طبيعية: فعندما نكبر في السن، نصبح أكثر حكمة. ومع أن هذا به جانب من الصواب، إلا أنه لا يمثل كل جوانب الموضوع. فليس كل كبار السن حكماء، وهناك من الشباب من تتجاوز حكمتهم سنوات عمرهم القليلة. فتتمثل الحكمة الحقة في فهم مجريات الحياة وفي أن نحيا الحياة على الوجه الأمثل، بغض النظر عن أعمارنا.

لقد كتبت Life's Greatest Lessons في الخمسين من عمري. وقد قرأه الكثير من القراء الذين تلطفوا بالكتابة إلي، وأخبروني بأنني كنت حكيماً عبر الكتاب. إلا أنني لا أشعر بهذا. فقد ظننت أن الكتاب مبني على مجموعة مما يفطن إليه المرء. وعلى الرغم من ارتباطهما ببعضهما، إلا أن هناك اختلافاً كبيراً بين الحكمة والفطنة. كما أن هناك اختلافاً بين النجاح (موضوع الكتاب الأول) وتبني الخيارات التي تساعدنا على التعمق في الحكمة (موضوع هذا الكتاب). فلقد كنت أشعر بنجاح معقول، ولكن ليس بقدر الحكمة التي ظن الناس أنني عليها، ولا حتى بالدرجة التي أرغب أنا أن أكون عليها.

أخبرني صديق عزيز منذ عدة سنوات أنه لو كان بمقدور الحياة أن تحقق له أمنية واحدة لطلب أن يكتسب الحكمة. وكنت أرى أنه واحد من أكثر الذين عرفتهم حكمة، لذا فقد أثار تعليقه هذا فضولاً بداخلي. وكانت بداية استكشاف دام عشر سنوات لمصادر الحكمة. وتعلق الأمر بقراءة الكتب التي ألفها حكماء أو عن حكماء الماضي والحاضر، والحديث والاستماع إليهم. كما اشتمل الأمر على عشر سنوات أخرى من الحياة وارتكاب الأخطاء، والنضج. وكانت في المجمل فترة تعلم عظيمة يسعدني الآن أن أفضي إليك بنتاجها. فأظن أننا جميعاً نرغب في التعمق في بحور الحكمة.

الحكمة نتاج تعلمنا تبني الخيارات الصائبة.

– **إيرفين جي. هول**

الفصل الأول

التواضع

الحياة درس في التواضع.

تواضع... وإلا تعرضت للإذلال.



تعريفات

التواضع: صفة أو حالة كون المرء متواضعاً. غير فخور أو متغطرس.

– قاموس ميريام ويبستر

التواضع هو معرفة المرء للتقدير الحقيقي لذاته.

– تشارلز سبورجون

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
البساطة	العنجهية
عفة اللسان	الكبر
الحياء	الأنانية

١. التواضع

أعظم دروس الحياة

هذا أعظم الدروس التي نتعلمها وأكثرها إفادة: وهي أن نعرف حقيقة أنفسنا، وأن نعترف صراحة بما نحن عليه من ضعف وفشل، وأن نتبنى رأياً متواضعاً عن ذاتنا بسبب هذا. فأنت حينما لا تخدع نفسك وتعطي للغير قدره من التوقير تكون قد اكتسبت حكمة كبرى.

– توماس آكيمبس

تخيل العالم لو كان كل منا متواضعاً قليلاً. من المؤكد أنه سيكون مكاناً أجمل لو كنا مستعدين لأن نقر بجهلنا للكثير من الأمور، وبأن لدينا الكثير من نقاط الضعف، وبأننا خطاءون. بل سيكون أفضل من هذا لو أكثرنا من اعترافنا بأخطائنا والاعتذار عنها. وسيكون أفضل وأفضل لو أننا تعاملنا مع بعضنا البعض دوماً على أساس من الاحترام والنزاهة المتبادلة. فالقليل من التواضع كفيل بجعل العالم مكاناً أفضل.

فلماذا كان افتقاد التواضع مشكلة؟ ذلك لرذيلة أساسية نشترك فيها جميعاً؛ فكل منا مشغول بنفسه. وهي طبيعة الإنسان. فمنذ قدومنا إلى هذه الدنيا ونحن نعتمد بشكل كامل على الآخرين في استمرارية حياتنا وفي الشعور بالراحة خلالها، حتى نظن أن العالم يدور في فلكنا. كما أننا نكبر داخل مجتمع يعمق هذا التوجه من خلاله ما يفرضه علينا من توق إلى أن نكون "الأول" في كل شيء. وإشكالية هذا تكمن في أننا لو اكتسبنا جميعاً هذا التفكير الأناني، فلن نجني سوى أن نجعل حياة الغير أشد صعوبة مما هي عليه، وبالتبعية نصعبها على أنفسنا.

أما السبب الآخر في أن عدم التواضع يمثل مشكلة هو أن هذه الصفة تصور دوماً على أنها نوع من الضعف. فكثيرون يربطونها بالوداعة والرقة؛ بل واللين. إلا أن التاريخ يقدم لنا العديد من الأمثلة التي تثبت عكس هذا. فما التواضع إلا علامة قوة، وهو أمر أثبته العديد من عظام قادة العالم. لقد درست بالكلية تاريخ حياة مئات من الشخصيات التي أسست الولايات المتحدة الأمريكية. كثير منهم كان متواضعاً. وهنا أذكر بعضاً منهم.

ثلاثة قادة متواضعين

التواضع دليل على الاهتمام بالغير والرحمة به، كما أنه عنوان أصالة النفس. فعلى القائد الذي يريد من الآخرين أن يتبعوه أن يكون قائداً متفهماً للطبيعة البشرية، وبالأخص طبيعته هو.

– جون بالدوني

يكاد كافة المؤرخين يجمعون على أن أبراهام لينكولن قد جمع بين عظمة الرئاسة وروعة الخلق. وكان مفتاح نجاحه هو قدرته على إخراج أفضل ما في الآخرين. فقد كان محاطاً داخل البيت الأبيض برجال من ذوي المهارات الهائلة والمعتزين بأنفسهم إلى أقصى الحدود. وبدلاً من أن يصارعهم السلطة فإنه قد أقر بما يتمتعون به من موهبة، وتلاعب بإحساسهم بالعظمة، ومدح ما حققوه، وساعدهم في أن يخدموا البلاد وقت الأزمة. ولقد تمكن من هذا لكونه أراد أن يحفظ البلاد ولم يكن يتوق إلى تقدير أو تكريم. فلقد كان أبراهام لينكولن رجلاً متواضعاً.

كما نجد أن المؤرخين قد صنفوا هاري ترومان كواحد من كبار الرؤساء. ولقد أثار ما حققه ترومان من منجزات وكذلك طبيعة شخصيته إعجابي، لدرجة أنني قد اخترته محور رسالتي لنيل درجة الماجستير. واستغرقت لمدة تفوق العام في سيرة هذا الرجل الذي قاد أمريكا عبر واحدة من أقسى

فتراتها على مدار تاريخها. وقد شهد ذلك العام أحد أكثر ما شهدته تشويقاً في حياتي؛ وهو قضاء أسبوع في البحث في الوثائق الأصلية بمكتبة ترومان بمدينة إنديبيندينس بولاية ميزوري، إضافة إلى مقابلة شخصية معه هو شخصياً بمكتبه الخاص. تحدثنا طويلاً عن الأحداث والقرارات المهمة التي تعلقت بالحرب العالمية الثانية وفترة ما بعد الحرب. ووجدت أن الرجل يتحدث في تواضع عن كل من ساعدوه على القيام بمهام عمله. وحينما عدت لأتدارس ما قمت به مع الأستاذ المشرف، سألني: "كيف وجدت هاري ترومان العظيم؟"، فرددت بقولي: "إنه واحد من أكثر من لاقيتهم تواضعاً".

كما كان ديفيد باكارد –وهو واحد من أهم رجال الأعمال تأثيراً في تاريخ أمريكا الاقتصادي– متواضعاً. فذلك الذي أسس شركة هيوليت باكارد والفائز بالعديد من جوائز الأعمال الخيرية، كان موضع إعجاب من رفاقه ومنافسيه على حد سواء، ولا يعود هذا إلى رؤيته وقيادته فقط، بل لما اتصف به من رحمة وكرم وروح متواضعة. فقد كان يدير مؤسسته بعيداً عن الدور السلطوي أو الأضواء. فأخرج أفضل ما في العاملين لديه بأن منحهم الثقة وشجعهم على ما يقومون به من عمل خلاق، وأرجع إليهم الفضل في نجاح أعماله. فالتواضع ليس بما يمكن تعلمه في الجامعة أو الدورات الدراسية، ولكن ديفيد باكارد أثبت أن التواضع أداة إدارة أعمال رائعة وفعالة. فكسب قلوب وعقول كل من حوله بسبب هذا.

أيمكن أن يتغير عالم بأكمله إلى الأفضل لو أن شخصاً واحداً فقط ازداد في تواضعه؟ كلا. أيمكن أن تتغير حياة هذا الشخص للأفضل لو أصبح أكثر تواضعاً؟ أجل. فحينما نزداد تواضعاً نبتعد عن التركيز في أنفسنا، وبالتبعية نصبح أشخاصاً أفضل. فنصبح أشد عطفاً ورعاية للغير. كما أن حياتنا تتحسن؛ حياتنا وحياة من حولنا.

حينما كتبت الطبعة الأولى من Life's Greatest Lessons عام ١٩٩٠ كانت تشمل عشرين فضيلة ومبدأً رأيت أنها الأكثر ضرورة للنجاح في الحياة. ولم يكن التواضع من بينها. إلا أنه من بينها الآن. ولقد خصصت له الفصل

الأول من هذا الكتاب لسبب بسيط؛ وهو أنني قد تعلمت درساً مؤلماً ولكنه قيم، ألا وهو: كن متواضعاً وإلا تعرضت للإذلال.

كل من يقدر ذاته لابد أن يتواضع، والمتواضع هو من يعطي ذاته قدرها.

- قول مأثور

إن من يعتركون الحياة بخيرها وشرها يصلون في النهاية إلى التواضع والحكمة.

- بنيامين فرانكلين

ولقد اكتشفت أثناء محاولتي الربط بين التواضع والحكمة تلك المقولة لتوماس آكيمبس والتي أوردتها في مقدمة هذا الفصل. ولقد كان آكيمبس واحداً من كبار الفلاسفة في أوروبا القرن الخامس عشر. ولقد وصف رؤية المرء المتواضعة لذاته بأنها: "أعظم الدروس التي نتعلمها وأكثرها إفادة". ومع أن هذا لا يبدو متسقاً مع عادات مجتمعنا الحالي، إلا أن هناك الكثير من الفلاسفة وعلماء النفس ورجال الدين في الماضي والحاضر ممن يدعمون هذا الرأي. فلبيانه الجامع بين البساطة والعمق تأثيره العظيم علي. لذلك نقلت مقولته في يومياتي أسفل ما لخصت به الغاية من حياتي مباشرةً، وأقوم الآن بقراءة كليهما كل صباح قبل أن أقوم بأي عمل. ولكن قراءة المقولة كل صباح لن تكون كفيلة بأن يتحول المرء إلى شخص متواضع، ولكنها تعضد من فكرة قوية، وتحفظ للمرء تركيزه، وتعد عاملاً مساعداً في الوصول إلى تلك الغاية.

الخطيئة الأولى: الكبر

إذا كان الكبر قد حول الملاك إلى شيطان، فإن التواضع كفيل بلا شك بأن يحول الشيطان إلى ملاك.

- ساينت جون كليماكوس

إن القصص الجيدة تبقى في عقولنا لزمن طويل. وهذا هو السبب في لجوء أفضل المعلمين والمحاضرين إليها. فإذا أردت توصيل أي فكرة، فإن القصة

الجيدة تحقق الهدف أفضل من محاضرة كاملة. فلازلت أذكر قصة حكتها لي "تريسيتا" معلمتي في الفصل الثالث الابتدائي. وقد كانت القصة تتحدث عن خلق الله للسماوات والأرض. ولقد كنا مأخوذين بما كانت تحكيه عن إبليس الذي كان من كبار الملائكة ومن أكثرها حكمة، إلا أن الكبر أصابه، فلم يطع أمر ربه، فأخرجه الله من رحمته، وأصبحت جهنم مصيره، وعرف بين الملائكة بالشيطان. كان المقصد من القصة أن نعرف أنه كان من ارتكب أول خطيئة. وكانت هذه الخطيئة هي الكبر. فلقد كان متغطرساً. وأذكر أنني قد قلت لنفسي وقتها: "يا له من أحمق! فلقد فقد كل ما كان يتمتع به من مكانة بين الملائكة. إنني لن أرتكب مثل حماقته هذه".

وأتبعت المعلمة قصتها هذه بقصة عن آدم وحواء. فقد كانا يعيشان في رغد الجنة، ولا ينقصهما أي شيء، ولم يكن هناك ما سيمنع نعيمهما هذا إلا لو أكلا من شجرة محرمة. إلا أن إبليس كان لا يزال موجوداً. فأغواهما لكي يتناولا من تلك الشجرة المحرمة، فأكلا، ليطردهما الله من نعيم الجنة. ولهذا كان علينا نحن البشر -كما قالت لنا المعلمة- أن نشقى ونعاني في الدنيا حتى نموت في نهاية المطاف. ولازلت أذكر مدى حنقي من مجريات تلك القصة "كيف يمكن أن يسلكا هذا المسلك؟ لمَ كان عليهما أن يعصيا الله؟ أنا لم أكن لأفعل هذا أبداً". وظللت غاضباً من آدم وحواء لسنوات.

أنا لم أقصد أن أسلط الضوء على أي من هاتين القصتين، ولكن لأبين رد فعلي تجاههما وأنا بعد تلميذ في الفصل الثالث الابتدائي. ولأبين كذلك أن القصتين قد علقتا بذهني لقرابة الخمسين عاماً حتى الآن. والبعض يأخذها بمعناها الحرفي والبعض لا يفعل هذا؛ إلا أن هذا ليس هو المهم الآن. المهم هو أن كلتا القصتين بينتا المقصود منهما بوضوح. ولهذا بقيتا بالأذهان على مدار قرون. وربما كانتا وراء المقولة: "الكبر أصل كل الآثام". فالأنانية تؤدي إلى معظم ما نعانيه من مشاكل.

ولن تجد أحداً من الكتاب قد تناول الكبر ونقيضه التواضع بالبلاغة التي كتب بها سي. إس. لويس، الروائي والمفكر الإنجليزي الشهير. فبدلاً من أن نحاول أن نقدم معنى روعة ما كتبه، فسوف أنقل هنا ما قاله هو. فلقد كتب هذه الدرة الأدبية عام ١٩٤٣ في كتابه الكلاسيكي Mere Christianity. وهي تخاطبنا جميعاً وبقوة، بغض النظر عن اختلاف قناعاتنا الروحانية.

لن تجد رذيلة تجلب على صاحبها كراهية الناس أكثر منها، وهي رذيلة لا نعي وجودها بداخلنا. وكلما توغلت فينا، كرهناها في الآخرين.

إنني أتحدث هنا عن رذيلة الكبر، أو وهم عظمة الذات.

فتكاد تكون كل شرور الدنيا -مما يرجعه البشر إلى الطمع أو الأنانية- نتاج الكبر.

إن الكبر هو علة تعاسة كل أمة وكل عائلة منذ نشأة هذه الدنيا.

أما الفضيلة النقيضة لرذيلة الكبر... فهي التواضع. فإن رغب أحد في الاتصاف بالتواضع، فإنني أظن أن بوسعي إرشاده إلى الخطوة الأولى. وهي تتمثل في أن توقن أنك تفخر بذاتك. فلن يفيدك أي شيء قبل أن توقن هذا.

فإن كنت تعتقد أنك لست مختالاً بذاتك، فاعلم أن هذا يعني أنك شديد الخيلاء في واقع الأمر.

لقد أخبرني صديق عزيز ومتواضع بأنه قد رغب في لو كان قد اهتم أكثر برذيلة الكبر ومساوئها وبمزايا التواضع في مرحلة مبكرة من حياته. أليس هذا رأينا جميعاً؟ فنحن عادةً نعتبر أن الكبر مشكلة تخص غيرنا، ولا نعي أنها بداخلنا كذلك. ومن ثم نتيقن بعد أن نخبر الحياة من أن الجميع لديه مشكلة الكبر ولكن بدرجات متفاوتة. ونصبح أكثر دراية بذلك حينما نحس بالألم الوجداني والذي يسببه للآخرين كما يسببه لنا نحن. ومن حسن الحظ أن هذا الألم يمكن أن يكون معلماً عظيماً لنا.

فهو يعلمنا أنه حينما يكون القلب معتلاً، فإننا ننتهي إلى نقيض ما نتوق إليه. فحينما ننشغل جداً بأنفسنا، فإننا لا نفكر إلا في الأخذ. ولكننا في تلك الحال لن نتحصل على ما ننتظره من اهتمام وتقدير وشرف. ذلك لأننا ندمر أنفسنا دون أن نشعر. فتتضخم ذواتنا لا يتيح مجالاً للآخرين. فلن نتحصل على ما نتوق إليه في الحياة ما لم نعط بلا أنانية.

التواضع في المجتمع الأمريكي

حينما يتوصل العلم إلى مركز الكون سيصاب كثيرون بخيبة الأمل حينما يكتشفون أنه ليس أنفسهم.

– برنارد بيلي

ظلت الولايات المتحدة الأمريكية لمئات السنين ترى في الأنانية والخيلاء وقاحة ونقصاً في الخلق. بل إنها كانت صفة مريعة في نظر أغلب الناس. فإن كنت متقناً لشيء ما، فإنك تدع الغير يثنون عليك ولا تقوم أنت بهذا. كان هذا هو الأدب. ولقد قال ديفيد باكارد، الذي ذكرناه كمثال للتواضع وللقيادة القوية: "إنك لا يجب أن تتوقف لكي تمعن النظر في أي شيء قمت به؛ بل عليك أن تستمر في البحث عن القيام بما هو أفضل". ذلك رأي يتفق معه كثيرون.

ولكن الأمور تغيرت منذ أيام باكارد. وأصبحت الغلبة لعشق الذات والتباهي. فأصبحنا نركز على ذاتنا ونفخمها بشكل يفوق ما كان سائداً منذ بضعة عقود مضت، بل ولقد أصبح هذا هو المعتاد في العديد من أوساط المجتمع. فكيف حدث التحول في أفراد المجتمع من التواضع النسبي إلى تبني توجهات أنانية لا تعترف بالغير؟

إن علماء الاجتماع يلمحون إلى عدد من التغيرات الحديثة والتي أصبحت لها السيادة.

ومن بين هؤلاء المنتقدين كريستوفر لاش. حيث يقول في كتابه الأشهر "ثقافة النرجسية" The Culture of Narcissism بأننا قد فارقنا "مجتمع وحدة الأفراد" إلى "مجتمع الفرد الأناني". ويرجع لاش السبب في هذا إلى ما يسميه "حركة اليقظة" Awareness Movement. وهو يرى أن الكثير من الناس يخصصون الكثير من الوقت والجهد في اكتشاف حقيقة ذواتهم، وهو ما يؤدي في النهاية إلى "استغراق في الذات... انشغال نرجسي بالنفس".

ولا شك أن كثيرين قد بالغوا في محاولة "تحقيق الذات" طيلة عقد السبعينيات من القرن العشرين. وقد كنت واحداً من هؤلاء، وبوسعي أن أفهم السبب في إطلاق البعض على ذلك العقد لقب "عقد الأنا". على أنه ليس كل اهتمام بالذات مذموماً، فهناك كثيرون ممن استفادوا من رحلة حياتهم. كما كان هناك عدد من التغيرات المهمة والتي أسهمت في أن يصبح المجتمع أقل تواضعاً. ومن بين هذه التغيرات ما يلي:

- تغلغل الإعلام في حياتنا، مما زاد من سهولة التأثير علينا بمبررات هائلة تسهم في تفخيمنا لذواتنا.
- اتجاه جديد في الإعلان يحثنا على أن "نقدس" الذات.
- تمجيد رجال الأعمال في أنفسهم وأساليب حياتهم.
- ما يسهم به نجوم ومشاهير عالم الترفيه من رسائل موجهة إلى أفراد المجتمع.
- ما أصبح عليه الرياضيون من قدوة للغير.

نموذجا التفاخر والزهو بالنفس

أحياناً ما يمثل الأشخاص الذين يتابعهم الإعلام –بسبب غرابة سلوكياتهم– نماذج يحذو حذوها كثيرون. وها هي أمثلة من مجالين من أهم المجالات بمجتمعنا: الرياضة والأعمال التجارية.

١. محمد علي كلاي

بينما كنت أكتب هذه السطور كان محمد علي كلاي قد أصبح رجلاً عجوزاً يحتاج إلى رعاية دقيقة بعدما كان بطل العالم في الملاكمة. كما أنه موضع توقير لما حققه من إنجازات عديدة. وأنا لا أقصد هنا أن أقلل من شأنه، ولكنني أود أن أبين كيف أسهم في تغيير سلوكيات الرياضي. فقبل أن يصبح بطلاً وجدنا أن المعايير الرياضية كانت تتمثل في الروح الرياضية وروح الفريق والفوز الشريف. ولكن حينما يأتي بطل للعالم يمتلك شخصية كاريزمية ليصيح بأعلى صوته: "أنا الأعظم" فلابد أن تتغير عندئذ كل المعايير. وحينما يقول في مناسبة أخرى: "من الصعب أن تكون متواضعاً عندما تكون في مثل عظمتي"، فلابد أن تنقلب الأمور رأساً على عقب.

نال محمد علي شهرة عالمية، لا تعود فقط لانتصاراته داخل الحلبة، بل كذلك لما اتصف به من بلاغة شعرية وتنبؤات وحب للأثريات وروح دعابة وادعاء بالعظمة. فانقسم الناس بين محب وكاره له، إلا أنه ظل محور اهتمامهم. ولكونه قادراً على إقناع الغير بما يدعيه من عظمة فقد أسس لتوجه جديد يقوم على الترويج للذات. فأصبح من المقبول أن يتباهى المرء بكونه الأفضل، وخاصة إذا كنت تجيد بالفعل القيام بشيء ما. فاقتدى به غيره من الرياضيين. وأصبح تهجم الرياضي على خصمه بالكلام والتحدي هو السائد في عالم الرياضة، ولا أقصد هنا عالم المحترفين فقط، بل وكذلك بطولات الجامعات والمدارس.

٢. دونالد ترامب

وقد اكتشف مشاهير آخرون أن المبالغة في التباهي والتبجح تجلب المزيد من الانتباه الإعلامي. وقد تسلل هذا التوجه إلى عالم الأعمال. فهناك عدد من الرؤساء التنفيذيين وغيرهم من المديرين ممن تتتبع وسائل الإعلام أخبارهم. ويصبح بعضهم أشد زهواً كلما نالوا المزيد من الاهتمام. وتستحوذ أنشطتهم المليئة بالبذخ على تغطية إعلامية هائلة. ولدينا هنا نموذج على ذلك يتمثل في دونالد ترامب، فكلما ارتبط اسمه بشيء ما أحبته وسائل الإعلام. بل إن هناك برنامجاً تليفزيونياً خاصاً به. وهو يعبر عن جزء من فلسفته هذه قائلاً: "عليك أنت أن تقوم بالدعاية لنفسك. إن التواضع والرقة صفتان تليقان برجال الدين والأطباء، ولكن رجل الأعمال عليه أن يكتسب القدرة على التحدث علناً عن إسهاماته في عالمه. فإن لم يفعل، فلن ينوب عنه غيره في هذا".

وأنا لا أقصد مما سبق أن كل رياضي يحاكي محمد علي في زهوه بنفسه أو أن على كل مدير كبير أن يسلك سلوك دونالد ترامب. فلازال هناك الكثير من التواضع بين أبطال الرياضة ورجال الأعمال. إلا أن محمد علي وترامب قد عرفا كيفية التلاعب بالإعلام، فنالوا ما نتج عن هذا من شهرة. فالأمر يتعلق بما يراه الناس ويسمعونه، فيوقن كثير منهم أن هذا هو السبيل إلى النجاح في أي مسعى من مساعي الحياة. وقد قال أحدهم ذات مرة: "الصورة هي كل شيء". وللأسف فإن هذا المفهوم هو السائد وسط قطاع كبير من المجتمع.

من الواضح أن الزمن قد تغير. فنحن نحتك يومياً بما يذكرنا ليس فقط بمقدرتنا على نيل كل شيء، بل بأن من الضروري أن ننال كل شيء. فنحن بحاجة إلى أن نمتلك كافة الأشياء الجذابة، وأن نبدو بمظهر جذاب، وأن نعرف الجميع بأننا شخصيات جذابة. "فإن نلت الشيء، فعليك أن تتباهى به". فتزايد عدد من يتباهون بعظمتهم. ونرى ونسمع العديد من المشاهير الذين يمارسون الدعاية العلنية لأنفسهم. فأولئك هم نجوم المجتمع ومحور إعجابه. ووسائل الإعلام لا تتوقف عن ملاحقتهم لأنهم أفضل الأفضل. فلمَ

لا تحاول أن تكون مثلهم؟ فالمقصود من هذا أنك بحاجة إلى مزيد من التبجح والكبر حتى تنجح في حياتك.

إلا أن هناك أملاً بالرغم من كل ذلك. فلازلت أذكر محاضرة ألقاها أحد أساتذتي بالكلية منذ أربعين سنة مضت. كان قد أسمى المحاضرة "بندول التاريخ". وهو يقول بأن توجهات البشر تتغير؛ في السياسة والأعمال التجارية والموضة والترفيه والتقاليد الاجتماعية. وبعضها لا يتعدى أن يكون تقليعة، ما أن تظهر حتى تختفي، وبعضها يصبح تياراً يدوم لفترة طويلة ثم يختفي ليعاود الظهور من جديد. وقال بأننا سنعود في النهاية إلى الأساسيات؛ أي تلك الفضائل المترسخة، التي تمنحنا الاستقرار، والتواصل مع الآخر، وراحة البال. فستظل الشخصية الفاضلة حجر الزاوية للإنسان الفاضل والمجتمع الفاضل.



أساس كل فضيلة

التواضع هو الأساس المتين لكل فضيلة.

– كونفوشيوس

إن التواضع الحق... هو الأساس الأدنى والأعمق والأرسخ لكل فضيلة.

– إدموند بيرك

كل الحكماء على مدار الزمان يصرون على أن الكبر هو أساس كل رذيلة. وكلما طالعنا "الخطايا السبع المميتة" وجدنا أن الكبر أولها، فهو منطلق كل الآثام الأخرى: من طمع وشهوة وغضب ونهم وحسد وكسل. وبما أن التواضع نقيض الكبر، فبوسعنا أن نعده أساس كل فضيلة.

إن اختبار معدن الإنسان يكمن في تواضعه. ولا أقصد بالتواضع أن يشك المرء في قدراته. إلا أن الرجال العظام هم من يشعرون بأن العظمة ليست فيهم، بل من خلالهم.

– جون راسكين

أقول مجدداً بأن التواضع ليس علامة على الضعف، بل دلالة على القوة. فيمكن أن يكون الناس ناجحين في أعمالهم، وأن يكونوا قادة أقوياء فاعلين، ومع هذا يبقون على تواضعهم. فقد لا يظهرون في وسائل الإعلام كثيراً، إلا أننا جميعاً نعرفهم. والأهم أننا نعجب بهم. كما أن هناك الكثير من الأمثلة الممتازة على مدار التاريخ. ولقد ذكرت منهم أبراهام لينكولن وهاري ترومان وديفيد باكارد كنماذج تجمع بين القيادة القوية والتواضع. وعليك أن تفكر فيما تركه هؤلاء من ميراث للبشرية: بنيامين فرانكلين، وألبيرت أينشتاين، وهارييت توبمان، ومهاتما غاندي، وكلارا بارتون، وألبيرت شفايتزر، ومارتن لوثر كينج، والأم تيريزا، وغيرهم ممن بينوا لنا أن التباهي والخيلاء ليسا بوسيلة تخول للمرء تحقيق شيء ذي أهمية.

ما مواصفات التواضع؟

إن مفتاح امتلاك أية فضيلة هو أن تراها في الآخرين أولاً. حيث إن هذا يساعدنا ليس فقط في فهم ماهية الفضيلة، بل كذلك في معرفة مواصفاتها. فما مواصفات التواضع؟ ما الذي يفعله المتواضعون وما الذي يجتنبونه؟

أشياء أربعة يتجنبها المتواضعون

١. المتواضعون لا يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء.

لم أدرك إلا في وقت متأخر من حياتي مدى سهولة أن يقول المرء "لا أعلم".

– سومرست موم

٢. المتواضعون لا يعتقدون أنهم دوماً على حق.

لا أحد أطول عنقاً ممن يقف مستعداً لأن يقوّمه الآخرون.

– ويليام زافاير

الكبر يعني بالبحث عمن هو على حق. بينما التواضع يعني بالبحث عما هو حق.

– عزرا تافت بنسون

٣. المتواضعون لا يتفاخرون.

ما يقتل الوعل إلا حبه للظهور.

– أبراهام لينكولن

حينما يغني المرء مادحاً نفسه، فإن الصوت دوماً ما يكون شديد الارتفاع.

– ماري والدريب

٤. المتواضعون لا ينتقدون غيرهم.

لا أرى سوى الصفات الجيدة في البشر. فلا يمكن لخطاء مثلي أن يوغل في خطايا الآخرين.

– مهاتما غاندي

لا تنتقد غيرك وإلا فسينتقدك الآخرون. فبنفس الطريقة التي تحكم بها على غيرك يحكم غيرك عليك، وما تقيسه عليهم يقيسونه عليك. فلماذا تنشغل للذرة في ثوب أخيك ولا تنتبه للبقعة في ثوبك أنت؟

– حكيم

أشياء أربعة يداوم عليها المتواضعون

١. المتواضعون يتعاملون مع الغير باحترام.

التواضع واحترام الغير صنوان لا يفترقان.

– بول إتش. بوريسوف

عامل الآخرين مثلما تحب أن يعاملوك.

– قول مأثور

٢. المتواضعون شاكرون.

المتكبرون لا يقنعون أبداً. أما المتواضعون فيقدرون ما لديهم.

– جان درايفوس

ليست المسألة في قدر ما نمتلك، بل قدر ما نستمتع به.

– تشارلز سبرجيون

٣. المتواضعون أصلاء.

الكبر اصطناع أما التواضع فهو طبيعة في الإنسان.

– توماس ميرتون

أعتز وأقدر أشياء ثلاثة. أولها الرفق؛ وثانيها الاقتصاد؛ وثالثها التواضع، وجميعها يمنعني أن أؤثر نفسي على الآخرين.

– لاو تسو

٤. المتواضعون يرغبون في التعلم وأن يصبحوا أفضل.

التواضع هو أسلوب حياة يتمثل في قول: "ليست لدي كل الإجابات وأحتاج إلى مساعدتك".

– جون بالدوني

تعلم التواضع يعني الاستعداد للتخلي عن الأفكار القديمة وتقبل دروس الحياة.

– مايكل ماكجينيز

كما أن هناك أربع صفات أخرى يظهرها المتواضعون: الصبر، والإيثار، والعطاء، والغفران؛ وهي محور الفصول الأربعة القادمة.

ما يمثله التواضع من تناقض ظاهري

ما أن نعي تواضعنا حتى نكون قد فقدناه.

– مجهول

هناك عامل مراوغ في فضيلة التواضع. فإن ظننا أننا نمتلكها، فإننا لا نكون متواضعين. كما الحال عندما نعتقد أننا لا نتصف بالكبر وبالتالي نصبح متكبرين. ولكي أوضح لك هذه النقطة أعرض عليك فحوى رسالة إلكترونية أرسلتها إلى زوجتي كاتي في اليوم الذي أتممت فيه هذا الفصل: "لقد أتممت للتو الفصل الأول من الكتاب الجديد. وهو رائع في نظري! والحقيقة أن القراء سيجدون أنني واحد من أعظم الكتاب على مر العصور. والفصل يتحدث عن التواضع". ثم أضفت سطوراً أخرى: "لقد انتهيت من جزئية التواضع هذه. بعد كثير من القراءات والكتابات، بوسعي الآن أن أقول بكل فخر بأنني إنسان متواضع. ولقد تمثل أمامي بالفعل عنوان كتابي القادم "التواضع، وكيف اكتسبته" Humility and How I Mastered It.

إن الحقيقة هي أن لا أحد منا يخلو من بعض من كبر، ولا أحد منا يمتلك كامل التواضع. فالأساس هو الإقرار بهذا مع العمل على التقليل من جزئية الكبر وتنمية التواضع فينا. ولقد بينت في تمهيد الكتاب أنني سأكتب عن التواضع لا لكوني أمتلكه، ولكن لأنني أعلم بحاجتي إلى اكتسابه. ولقد

ساعدني في هذا الاعتماد على حكمة الآخرين. لذا آمل في أن تكون تلك الحكمة قد ساعدتك أنت أيضاً.

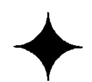
ما الحياة سوى درس طويل في اكتساب التواضع.

– جون ماثيو باري

الفصل الثاني

الصبر

فكر قبل أن تتصرف.
فالصبر أولى الخطوات تجاه الفهم والسكينة.



تعريفات

الصبر: عادة أو حقيقة أو القدرة على التمهل. عدم كون المرء متعجلاً أو طائشاً.

- قاموس ميريام ويبستر

الصبر أمل وثقة في هدوء، وتوقع أن تسير الأمور على ما يرام. والصبر يتمثل في أن يكون المرء هادئاً متسامحاً في وقت الشدة.

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
ضبط النفس	نفاد الصبر
الطمأنينة	الاستثارة
القوة الداخلية	عدم التسامح

٢. الصبر

كل يوم هو اختبار للصبر

يحمل لنا كل يوم بعض المشقة، حاجة -سواء كانت كبيرة أو صغيرة- تجبرنا على الصبر. والصبر ليس سوى جزء من المعدات التي نحتاج إليها إذا أردنا أن نتكيف مع هذه الحياة.

- جيم لونج

حدثت أمور طريفة عندما شرعت في كتابة هذا الفصل عن الصبر. إنني أقرأ كثيراً تأهباً لما سأقوم بكتابته، ويبدأ هذا دوماً بالبحث عن الكتب التي تتحدث عن نفس الموضوع. وبعد أن وجدت كتاباً من خلال الإنترنت بدا وكأنه سيكون شديد النفع، هاتفت المكتبة المجاورة لي لأرى إن كان موجوداً لديها. أعطيت الرجل عنوان الكتاب فطلب مني أن أنتظر. وانتظرت لبضع دقائق، بدا وكأنها طالت لتصل إلى نصف الساعة. وحينما عاد وجدته يطلب مني اسم المؤلف. فأعطيته الاسم. وطلب مني مجدداً أن أنتظر. وكان الانتظار هذه المرة أطول، وبدا أنني ظللت منتظراً لساعة. وفي النهاية عاد ليقول لي: "هل لديك رقم الإيداع الخاص به؟"، فأعطيته رقم الإيداع، وبالطبع طلب مني أن أنتظر. فانتظرت لقرابة الساعة والنصف. وكنت أتساءل عن السبب في كون الوقت يمضي بطيئاً حينما نكون منتظرين على سماعة الهاتف؟

كانت الأسئلة تجتاح ذهني خلال هذا الانتظار: كم من الوقت مضى على هذا الرجل وهو يعمل بهذه المكتبة؟ لماذا تعجز مكتبة كبيرة كهذه عن إعطائي رداً فورياً على تساؤلاتي؟ ما الداعي إلى كل هذا الوقت الطويل؟ ومن هنا بدت المفارقة. هل كنت سأتحلى بكل هذا الصبر في نفس هذه الظروف لو لم أكن

أتناول هذا الموضوع بالذات؟ ربما كنت سأصبح أقل صبراً. إلا أن الاختبار لم يكن لينتهي عند هذا الحد. فقد عاد الرجل ليقول بأنه لم يستطع التوصل إلى الكتاب داخل "نظام" المكتبة بالرغم من أن لديه اسمه واسم المؤلف ورقم الإيداع. وبعدها أخبرني بأنه طلب من شخص آخر أن يتولى البحث عن الكتاب، إلا أن هذا الشخص مشغول الآن، ومن الطبيعي أن يطلب مني مرة أخرى أن أنتظر. وأعتقد أن ذلك الشخص كان يتناول غداءه أو نائماً في قيلولته، فقد عاد لي بعد ساعتين ليخبرني وبكل أدب بشيء أعرفه من قبل: "يبدو أن هناك خطأ ما في النظام". عندها كبحت رغبة عارمة في أن أوصل له تعليقي على "هذا النظام" أو على قدر الوقت المهدر على الهاتف. كما أخبرني بأنه "مشغول جداً الآن" ولن يستطيع أن يجد وقتاً ليبحث عن كتابي على الأرفف. وأنا أعذره، فربما كان يريد أن يستكمل نومه.

ولما كانت المكتبة تبعد ميلين عن سكني، فقررت أن أستقل سيارتي لأبحث هناك عن الكتاب. وفي الطريق توقفت وسط شارع منتظراً أن تعدل مقطورة من مسارها، وكانت تواجه صعوبة في هذا، فعطلت المرور بالكامل. حاولت أن أستدير بالسيارة بحثاً عن شارع فرعي، لكنني وجدت ثلاث سيارات خلفي. وهكذا استغرقت رحلتي التي لا تتعدى ثلاث دقائق قرابة العشرين دقيقة. وحينما دخلت المكتبة وجدت أن هناك أمامي ثمانية أشخاص في الصف أمام مكتب خدمة العملاء، وبدا أن كل شخص منهم يبحث عن أشد الكتب ندرة في العالم. قلت لنفسي: "هذا أمر غير معقول". إلا أنها كانت حقيقة واقعة. وحينما وصلت في نهاية المطاف إلى المكتب، وجدت أن "النظام" يسير على ما يرام، وأخبرتني الموظفة بأدب أن الكتاب غير متوافر، ولكن من الممكن أن توفره لي خلال أسبوعين. وهنا قاومت مجدداً رغبة ملحة تدفعني للصراخ فيها: "أريد ذلك الكتاب الذي يتحدث عن الصبر... وأريده الآن!". كنت أشعر بحاجة شديدة إلى هذا الكتاب في هذا الوقت بالذات.

ولكنني عدت إلى منزلي وكلي ثقة أن تلك المقطورة قد فارقت الشارع وأنه لا يوجد شيء يعطل المرور الآن. إلا أنني لم أكن أعلم أن الاختبار لم ينته بعد. فكنت أسير بسيارتي خلف سيارة خرجت من الموقف متجهة

للمنزل. وكان العجوز صاحب السيارة التي أمامي يتخذ نفس مساري، إلا أنه يسير بسرعة منخفضة. كنا نسير في طريق يسمح بسرعة خمسة وعشرين ميلاً، إلا أنه كان يسير بحذر شديد. وخلال الدقائق التالية -والتي بدت ساعات في نظري- كان لا يتعدى سرعة العشرين ميلاً في الساعة، وبالطبع فإن هذه السرعة بدت أبطأ للشخص الذي يسير خلفي. وكنت أظن أنه سيتخذ أي طريق فرعي، لكنه لم يفعل. وتابع الرجل الذي أمامي طريقه حتى الشارع الذي أقطنه، وكأنما يرشدني إليه، وتخيلته يسألني ساخراً: "أتريد أن تكتب فصلاً عن الصبر؟ فها أنت تتذوق الصبر، كيف وجدته إذن؟".

وفي النهاية وصلت للمنزل، والتقطت أنفاسي، وجلست إلى الكمبيوتر، لأبدأ من جديد في الكتابة عن عجائب فضيلة الصبر. وبينما أنا كذلك انقطعت الكهرباء... وظلت على هذه الحال طوال النهار. ربما كانت هذه رسالة من السماء فحواها هو: "دعني أساعدك على إتمام هذا الفصل كما يجب. لنختبر صبرك أنت، قبل أن تشرع في تعريف الناس بفضيلة عظيمة كهذه".

لقد سردت هذه الحكاية لسببين. أولهما أنه بدا من الكوميديا أن تحدث هذه السلسلة من الأحداث حالما كنت أتأهب للكتابة عن الصبر. فكم كان التوقيت محكماً. فلقد تعلمت أمراً عظيم القيمة كما نظرت للموضوع من الزاوية الصحيحة. فلقد أبديت صبراً لم أعتقد أنني أتحلى به. ومن هنا أصبحت مقتنعاً بأن في مقدور كل منا أن يبدي نفس الصبر. فما الصبر إلا أسلوب تفكير، وقدرة على السخرية من مواقف نتعرض لها. أما ثاني الأسباب فهو أن هذه السلسلة من الأحداث مثلت نموذجاً لنمط ما نتعرض له يومياً من اختبارات. وأنا واثق أن بوسعك أن تتذكر مواقف مشابهة مما مر بك خلال حياتك. وكما يقول جيم لونج في تلك المقولة في بداية هذا الفصل: "الصبر ليس سوى جزء من المعدات التي نحتاج إليها إذا أردنا أن نتكيف مع هذه الحياة".

الصبر في مجتمع سريع الإيقاع

نحن جميعاً مرضى بعلة اسمها "فروغ الصبر".

– **جيمس جليك**

هناك أمران مؤثران في معاناة الناس مع الصبر. أولهما مكوننا الوراثي. فبعضنا قد توارث صفات تجعله هادئاً ورابط الجأش. فالصبر عندها صفة طبيعية. والبعض الآخر تربى في وسط لا يعرف شيئاً عن الصبر، بل هو ذو إيقاع متعجل سريع الغضب متوتر الأعصاب. فإن كنت تعيش (مثلي) في ظل هذا المجتمع، فإن التحلي بالصبر يكون أصعب، إلا أنه ممكن. فبغض النظر عن نمط الشخصية، فإن أعظم التحديات التي نواجهها جميعاً هو هذا المجتمع المتقدم الذي نعيش في ظل إيقاعه المتسارع. فنحن أسرى لرسائل متتالية منه، لا تخرج عن هذه الكلمات والعبارات:

سريع	متعجل	سرعة عالية	متسارع
شديد السرعة	سلس	مفاجئ	ملح
فوري	على الفور	دون تأخير	في غمضة عين
الآن	في جزء من الثانية	في طرفة عين	في دقيقة

إلا أن الأمر لا يتوقف عند تلك الرسائل، بل يمتد إلى خبراتنا الحياتية كذلك. فكل ما نقوم به في المنزل هو أن نشغل التليفزيون، ونتنقل بين قنواته، ونسخن طعامنا، ونفتح باب المرآب، ونجفف ملابسنا، ونغسل صحوننا، أو نتصل هاتفياً بمن نريد، كل هذا بضغطة زر. وفي العمل تجد كل التشجيع

لمن هو قادر على القيام بعدة مهام في وقت واحد. بل وفي الرياضة تجد الكل يبحث عن خطط لتسريع إيقاع اللعبة. حتى في الخطب الدينية أصبح الواعظ يراعي ألا تطول مدة خطبته حتى لا يمل الناس. وحتى عندما يخرجون من الخطبة، تجدهم يهرعون إلى مطعم يقدم وجبات سريعة!

فماذا تفعل لو كنت متصفاً بفروغ الصبر، ولا تحتمل الانتظار في طابور، وتعمل في ظروف عمل متوترة، وتستقل المواصلات كل يوم، ولديك أولاد بالمنزل؟ لذا عليك أن تتعلم أن تكون أكثر صبراً.

الصبر فضيلة وفن، ويمكن اكتسابه

يمكن تعلم الصبر، ويتيح لنا الصبر الجميل أن نتقبل طباعنا البشرية بكل مساوئها.

– ماري إيلين باتيرسون

تعلم فن الصبر. سيطر على أفكارك عندما تصبح قلقة... ففروغ الصبر أساس القلق، والخوف، والتردد، والفشل. ويخلق الصبر ثقة في النفس، وحسماً في اتخاذ القرار، ونظرة عقلانية للأمور، وهو ما يؤدي في النهاية إلى النجاح.

– برايان أدامز

إذا سألت مائة شخص إن كانوا يودون التحلي بمزيد من الصبر، فستجد أن خمسة وتسعين منهم يردون عليك بالإيجاب. وحتى لو لم تسألهم عن السبب، فإنهم سيقولونه لك على أية حال. ولكوني واعياً تماماً بأنني لا أتحلى تماماً بالصبر، فقد رأيت أن أسأل الآخرين. فسألت مئات الأشخاص خلال رحلات الطيران وفيما أقيمه من ورش عمل. ولكم أدهشتني إجاباتهم. فبدا لي أن الجميع يشعر بالحاجة إلى الصبر. ولقد أخبرني صديق عزيز، من

أكثر من عرفت تواضعاً وطيبة وعطفاً، بأنه كان يرجو ويعمل على أن يكون أشد صبراً. وفي حين أنني أصبحت أكثر طمأنينة لكوني لست وحدي في تلك الرغبة، إلا أنني أدركت كذلك مدى ما ينتظرني من عمل حتى أصل إلى تلك الغاية. فلو أنني حصلت على دولار في كل مرة فرغ صبري فيها لأصبحت الآن غنياً. بل ولو حتى حصلت على ربع دولار فقط عن كل مرة.

لقد لقنونا ونحن صغار أن "الصبر فضيلة". وهو كذلك بالفعل. بل هو علامة قوة. فنحن جميعاً نعجب بمن يبدي رباطة جأش وهدوءاً في مواجهة فوضى الأمور من حوله. إلا أننا لم نتعلم كيفية أن نكون نحن أنفسنا من الصابرين. وهذا هو السبب في استمرار معاناة كثيرين منا. وهناك من الدراسات ما يخبرنا بأن أنماطاً من البشر من طبيعتهم الهدوء، وبالتالي فهم أقرب إلى الصبر. فماذا عن بقية الناس؛ أي الأنماط الأخرى منهم؟ من حسن الحظ أن هناك فرصة أمامهم. فالمهم أن نبين أن الصبر مكتسب، حتى بالنسبة لمن يعد فروغ الصبر من صفاتهم؛ مثلي أنا.

ومع أنني قرأت بعضاً من الكتب والمقالات الممتازة عن الصبر خلال إعدادي لهذا الفصل، إلا أن هناك أمراً أبسط وبدا أنه يحمل قيمة أكبر في نفس الوقت. فلقد تحدثت باستفاضة مع أشد أربعة أشخاص أعرفهم صبراً. سألت كلاً منهم عن كيفية تنمية تلك الفضيلة بداخلهم. وتطابقت إجابتهم: "لقد تعلمت هذا بالطريقة الصعبة". ومع تعدد القصص التي سردوها حول الموضوع، إلا أن المبادئ التي تعلموها متطابقة:

- يبدأ تعلم الصبر بالإحساس بالحاجة المتأصلة إليه.
- يتطلب الصبر رغبة وحافزاً قويين.
- الصبر صعب، وخاصة في البداية.
- يتطلب الصبر الكثير جداً من المران.

- يصبح الصبر سهلاً بمجرد أن يصبح عادة.
- يثري الصبر كل جانب من جوانب الحياة.

سألني هؤلاء الأربعة عما إذا كنت أرى نفسي شخصاً غير صبور. وكانت الإجابة عليهم جميعاً بالإيجاب. كما سألونني عما إذا كنت قد تعلمت من قبل أن أكون صبوراً. فضحكت وقلت بأن هذا كان أثناء عملي بالتدريس. فلم أكن لأستمر لخمس وثلاثين سنة في التدريس لمائة وخمسين من المراهقين دون الكثير من الصبر. كما أن السفر علمني الصبر. فكثيراً ما تحدث أمور لا يشتهيها المرء، ويواجه أسوأ الصعوبات. فتعلمت أن أكون مستعداً لها وأن أستغل كل ظرف. وعندها أبدوا لي ملاحظة بسيطة، وهي أن بوسع المرء أن يتعلم الصبر في كل الظروف. وكانوا محقين.

ومن بين العديد من الكتب التي وجدتها تتناول الموضوع أعجبني كتاب اسمه The Power of Patience ومؤلفته هي إم. جيه. رايان. وتعترف المؤلفة بأنها "امرأة متوسطة العمر ذات طابع عجول متسرع". وقد قامت بالكثير من القراءة والبحث حول موضوع الصبر، ثم طبقت المبادئ التي تعلمتها على حياتها. ويتصف كتابها بجمعه بين السهولة والحميمية، مع تركيزه الخاص على ما يعود على المرء الصبور: من صحة جيدة وعلاقات أفضل وقرارات أوفق وحياة أكثر بهجة. وتقول إن نجاحها في هذا يعني أن الجميع قادر على هذا. فهي تقدم لنا مفاتيح تنمية هذه الفضيلة فينا وتخبرنا بأن "بوسعنا من خلال تبني التوجهات السليمة ومع مزيد من المران أن نتعلم تعضيد القدرة على الصبر في حياتنا... فهو مزيج من الحافز (الرغبة)، والوعي (الانتباه إلى كينونتنا)، والمهارة (المران)".

مصادر الإزعاج الخمسة المعتادة وكيفية التعامل معها

في يوم واحد، يمكن أن نواجه بعدد لا حصر له من عمليات الاستفزاز.

- تشك جالوتسي

"ما الأحداث الروتينية -بخلاف التعامل مع البشر- التي تزعجك وتختبر صبرك؟". هذا سؤال طرحته على مئات الأشخاص أثناء استعدادي لكتابة هذا الفصل. ومن المدهش أن تجد الجميع يعمل على التعاون معك ما أن تخبرهم بأنك تقوم بهذا البحث لأجل كتاب. فكل واحد منهم كان يشعر بنوع من المسئولية، وبالرغبة في سرد خبراته حول موضوع البحث. أما إجاباتهم فكانت متوقعة في مجملها. وكانت المصادر الخمس الأكثر شيوعاً كالتالي:

١. الانتظار في الطوابير.
٢. قيادة السيارة.
٣. استخدام الكمبيوتر.
٤. الانتظار على الهاتف.
٥. السفر بالطائرة.

ومع أنني كنت أسأل عن نوعيات عامة من الإزعاج، إلا أن الأغلبية شعرت بالرغبة في تقديم أمثلة تفصيلية. وحيث إن لكل منا قصته، فلن يعود عليك سردها مجدداً بأية منفعة. على أن هناك أمراً واحداً يجمع بينها، وهو

يستحق الذكر. فجميعها تثبت مغزى واحداً، ألا وهو أن هؤلاء الأشخاص "ضحايا للظروف" لكونهم لم يتعلموا الصبر.

> *يبدو لي أن سرعة مجريات الأمور هي السبب في عدم تحلينا بالصبر. وهي مشكلة، لأن الحياة تحمل لنا درجة معينة من التأخير في شكل طوابير، واختناقات مرورية، وآلات الرسائل الآلية.*
>
> **- إم. جيه. رايان**

إن أهم شيء عند تعلم الصبر هو أن تفهم أنه أسلوب تفكير، وتوجه حياتي. يلي هذا أن توقن أن جميع توجهاتك في الحياة عبارة عن خيارات. ولقد رأيت هذا من الأهمية بمكان لدرجة أنني قد خصصت له فصلين في كتابي Life's Greatest Lessons. ويتحدث أحد هذين الفصلين عن حقيقة أننا نحيا وفقاً لخيارات نتخذها، ولا تسير حياتنا اتفاقاً، أما الفصل الآخر فيقدم فكرة أن التوجه في الحياة ما هو إلا اختيار؛ وهو أهم اختيار تتخذه في حياتك. فإذا كان الصبر توجهاً، وكان التوجه اختياراً، فإن الصبر يكون بالتبعية اختياراً. فإذا تمرست عليه بانتظام، فإنه سيتحول إلى عادة تثري حياتك.

لقد تعلمنا صغاراً أن "نعد إلى عشرة" قبل أن نقول أو نرتكب أية حماقة عند الاستفزاز. وهي وسيلة فعالة، إلا أن من النادر أن يستخدمها أحد. أو أنهم يعدون إلى عشرة بأسرع ما يمكنهم حتى يفرغوا بعدها غضبهم. وهناك أساليب أخرى أبسط في التعامل مع نفاد الصبر، وهي أشد فعالية من العد إلى عشرة أو أي رقم. فإذا آمنت بأن الصبر توجه واختيار -أي أمر تتحكم أنت فيه بالكلية- فإن هذه المقترحات التالية ستساعدك:

١. **كن مستعداً:** توقع مسبقاً أن يحدث أي خطب سيئ، أو حدوث تأخير ما. فإذا بدأت اليوم بهذه القناعة، فإنك لن تستفز عند حدوث مثل هذا الأمر. فستكون مستعداً. أما إن لم يحدث أي من هذا، يكفي أن تحمد الله على حسن حظك.

٢. **اسأل نفسك هذا السؤال:** "إذا سمحت لهذه الحادثة أن تصيبني بالغضب أو الحزن، فهل سيؤدي هذا للأفضل أم للأسوأ؟". والإجابة بالطبع معلومة.

٣. **شجع نفسك:** من الأساليب الأشد فعالية من العد إلى عشرة أن تقول لنفسك شيئاً إيجابياً أو محدداً تجاه الموقف القائم. ومن هذا أن تقول: "بوسعي التحكم في هذا. فهو مجرد اختبار لصبري".

٤. **ضع استراتيجية لمواجهة الموقف:** حيث إن هذه الأمور تحدث لا مفر، فعليك أن تخطط لتحقيق أقصى استفادة من أي موقف. ومن هذا: حاول -حينما تقف في أي طابور- أن تجري حواراً مع من يقف أمامك أو خلفك. فقد تجد متعة في هذا أو تكتسب صداقة جديدة. وإذا علقت بسيارتك وسط زحام المرور، فعليك أن تستمعٍ إلى شريط كاسيت مفيد أو غير ذلك. وقد تتمكن من أن تجد كتاباً عن الصبر. أما حينما تتعطل داخل المطار أو في الطائرة، فإن وجود كتاب أو مجلة معك أمر مفيد. أو يمكنك أن تتسوق أو تشاهد مباراة داخل الكافتيريا.

التحدي الأكبر: الصبر مع الناس

ما الذي أصاب الناس؟ إنهم يثيرون سخطي!

– **الممثلة فيبي بافيت في مسلسل** Friends

كنت بمطعم حينما تبادر إلى سمعي كلام سيدة تقول لمن كان معها: "يا للناس... إنهم يثيرون سخطي!". وكانت هذه هي نفس العبارة التي سمعتها من فيبي في إحدى حلقات مسلسل Friends قبلها بعدة ليال. وإذا فكرنا فيها، لوجدنا أنها من بين أكثر العبارات شيوعاً... وأنا نفسي قد علقت بنفس هذه العبارة من قبل عدة مرات، إلا أن المشكلة تتمثل في أن "هؤلاء

الناس" موجودون في كل مكان حولنا! فالقائمة تطول: الأزواج والزوجات، الأولاد، أولاد الآخرين، الأقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، رفاق السفر، سائقو السيارات، المتسوقون بالمتاجر، المتحدثون في الهواتف المحمولة، العاملون بالمتاجر، الجيران، وغيرهم. فلماذا لا يتحلى كل هؤلاء بالهدوء، والإخلاص، والعمل المتفاني، والكفاءة، والود، والأدب، وتفهم الآخرين؟ ربما لكونهم أشبه بنا، ولديهم نفس نقاط ضعفنا، ويعانون من نفس مشكلاتنا اليومية، وغالباً ما يكونون في عجالة من أمرهم، يحاولون أداء الكثير من الأعمال في نفس الوقت. فهم يحتاجون منا الصبر، تماماً كما نحتاج منهم الصبر أحياناً.

وأنا عن نفسي سعيد لصبر والدتي علي. كما كنت محظوظاً لأن كل من علمني شيئاً في هذه الحياة قد أبدى الكثير من الصبر علي. وسعيد لتقبل أعز أصدقائي لجميع عيوبي وصبره علي في مواقف عدة. كما أنني أعتز جداً بسنوات عديدة قضيتها بصحبة رفاق شملوني بكل التفهم والصبر. وأنا شاكر لصبر تلامذتي علي خلال مواقف لا حصر لها. وكم أنا محظوظ لتعاملي مع ناشر ومحرر يمداني بكل مساعدة صبورة. كما قد حباني الله بثلاثة أبناء يبدون الكثير من الصبر على أخطاء أبيهم. وأنا ممتن بالأخص لزوجتي كاثي والتي توليني قدراً من الصبر لا أستحقه. وبإيجاز أقول بأنني محظوظ لمعرفتي بالكثير من الأشخاص الذين تسامحوا كثيراً مع أخطائي.

فماذا عنك أنت؟ هل تختلف خبرتك عن هذا كثيراً؟ أنا أشك في هذا. فعليك أن تفكر في كل ما مر بك من أناس طيبي المعشر، ومتفهمين، ومتسامحين معك. كيف كانت ستصبح حياتك من دونهم؟ ألا يدفعك هذا إلى أن تكون أشد صبراً تجاه من حولك؟

كيف نتوقع أن ندفع الآخرين إلى تقبل عيوبنا ما لم نكن نحن مستعدين لتقبل عيوبهم؟ فالصبر يقوم إذن على احترام الآخرين.

– **تشك جالوتسي**

سبعة خبراء في التعلم، والإنجاز والصبر

إذا كنت بالفعل قد توصلت إلى اكتشافات ذات قيمة، فإن مرجع ذلك الملاحظة الصبورة أكثر من أي موهبة أخرى.

– إسحق نيوتن

إنني أفكر وأفكر لأشهر وسنوات. وأصل إلى استنتاجات خاطئة في ٩٩ مرة. ولكنني أصل إلى الصواب في المرة المائة. فلا علاقة للأمر بالذكاء، بل بالقدرة على المثابرة مع ما أواجهه من إشكاليات.

– ألبيرت أينشتاين

ما العبقرية إلا مقدرة طبيعية على الصبر.

– بنيامين فرانكلين

ينال ما يريد كل من يتعجل في صبر.

– توماس إيديسون

العبقرية صبر لا ينضب.

– مايكل أنجيلو

الصبر على الشدائد قوة تنتصر على أي شيء.

– رالف والدو إميرسون

للصبر والمثابرة مفعول السحر في مواجهة الصعوبات والعوائق وتخطيها.

– جون كوينسي أدامز

وردت فيما سبق أسماء سبعة من المشاهير. فمنهم عالمان لهما اكتشافاتهما التي لا نتصور العالم من دونها، وأعظم المخترعين في التاريخ، وواضع أساس النظام الديموقراطي الأمريكي، وفنان يعد من بين العظام على مر الزمن، وواحد من كتاب أمريكا المبدعين، ورئيس له مكانته بين

رؤساء الولايات المتحدة. والقاسم المشترك بينهم هو ما حققوه من منجزات استثنائية، وكذلك العبقرية. إلا أن كلماتهم تنم عن أن العبقرية والإنجاز أساسهما الصبر. ولا تنس أن أديسون قد عرف العبقرية قائلاً: "العبقرية هي ١٪ إلهام و ٩٩٪ جهد وعرق جبين". وقد كان عرق جبينه نتاج ساعات طوال من العمل الشاق.

وسواء تعلق الأمر بالشخصيات التاريخية السبع أو بالعديد من قادة هذا العصر في مجالات العمل والفن والعلوم والرياضة والقانون والخدمة العامة والحكومة، فإن السبيل إلى التعلم والإنجاز واحد. ومهما أخبرتنا وسائل الإعلام بأن هناك سبيلاً "سريعاً هيناً" للحصول على أي مما نريد، فإننا بحاجة إلى أن نذكر أنفسنا بأن كل ما هو ذي بال لم يتحقق دون المثابرة والإصرار والصبر.

هل الصبر مطلوب طيلة الوقت؟ لا

للصبر حدود. فإن تماديت فيه أصبح جبناً.

– جورج جاكسون

ليس هدفي أن أقنعك بأن الصبر علاج كل مشكلة تصادفك. فهو ليس كذلك. فهذا الفصل يبين أن الصبر أحياناً ما يساعدك على التعامل بكفاءة مع معظم تلك المشكلات، سواء تمثلت في شخص صعب المراس، أو تأخير غير متوقع، أو عطل ميكانيكي. ولكن هناك من المواقف ما يكون الصبر معها عاملاً سلبياً. فلا يمكن أن نصبر على جريمة أو وحشية أو وقاحة أو ما يسلبنا حقوقنا. فهذا لابد أن يتطلب منا وقفة تتصف بالحيلة والدبلوماسية ولكن ليس الصبر.

كما لا يجب أن نخلط بين الصبر والكسل. فالمكوث انتظاراً لحدوث ما تهوى لا يعد صبراً. فهو إما أن يكون جهلاً وإما كسلاً، وإما كليهما معاً. فالصبر هو العمل الشاق مع انتظار العائد من مجهودنا هذا.

العائد الأسمى

كلما تحلينا بالصبر، كنا أكثر سعادةً وراحة بال، حتى لو لم تجر الرياح بما تشتهي سفننا.

– إم. جيه. رايان

لقد كان العمل على إتمام هذا الفصل من بين أهم خبرات الكتابة في حياتي. فلقد كان صبري على المحك طيلة كتابتي له. إنني أستطيع أن أتذكر. إلا أن هذا الشخص نافد الصبر –الذي هو أنا– قد أبدى من الصبر ما لم يبده من قبل. فلماذا؟ ذلك لأنني كنت أكتب عن أهمية الصبر، وكنت أعلم أن علي العمل بشكل أكبر حتى أنميه لدي، وأن هذا هو الوقت المناسب "لتتطابق الأقوال مع الأفعال".

أما أشد ما أدهشني فلم يكن فقط مجرد الإحساس بالسكينة وراحة البال عند التحلي بالصبر، بل إن هذا يدوم معك لما بعد. تقول رايان في كتابها عن الصبر: "كلما درست وطبقت الصبر لفترة أطول تبين لي أنه عامل مهم في أن تكون حياتنا مرضية أم لا". كما أنها تشير إلى أن الصبر يساعدنا على تبني خيارات حكيمة وعلى أن نبدي الحب للآخرين. وباختصار أقول إن الصبر يحولنا للأفضل. كما أن رايان ترى علاقة بين الصبر والحكمة، وتقول بأن العائد الأسمى منه يتمثل في "علاقات أكثر صحة، وعمل أشد إتقاناً، وراحة

بال". وأنا مقتنع بصواب رأيها. فلا عجب إذن في أن سليمان الحكيم وغيره من الفلاسفة عبر التاريخ قد نصحونا بالصبر.

الصبر رفيق الحكمة.

- قول حكيم

الفصل الثالث

التعاطف

الإحساس بالآخرين يجعلنا نؤثرهم على أنفسنا.
كن مهتماً وعطوفاً على الآخرين.



تعريفات

التعاطف: فهم الآخر وإظهار العناية والإحساس بمشاعره وأفكاره وتجاربه في الحياة.

– قاموس ميريام ويبستر

التعاطف هو القدرة على فهم الناس وبالتالي التفاعل معهم.

– كريستيل بروديرلو

كلمات ذات صلة/

الفضائل

- الرحمة
- مراعاة الغير
- العناية

كلمات ذات صلة/

الرذائل

- الأنانية
- انعدام الإحساس
- قسوة القلب

٣. التعاطف

التعاطف أساس الخير

جذور الأخلاق يمكن العثور عليها في التعاطف.

– **د. مارتن إل. هوفمان**

أثناء البحث في موضوع التعاطف قبل كتابة هذا الفصل صادفت كثيراً كلمات مرتبطة به من قبيل: التفهم، والامتنان، والشفقة، والرحمة، والعطف، والطيبة، وغيرها من الفضائل التي تذكرنا بما في وسعنا من خير. ومن بين الأشياء التي لاحظتها أن هناك من الكتاب من يعطي نفس المعنى لكلمتي "التعاطف" و"الشفقة". إلا أنهما مختلفان في المعنى، لذا فمن المهم أن نفرق بينهما قبل أن نستطرد في الموضوع. فمن درس كلتا الفضيلتين من علماء النفس لم يكتف فقط بالتمييز بينهما، بل واستنتجوا أن الأصل هو التعاطف. فهو ضروري للتحلي بالعطف والرحمة.

التعاطف. هو القدرة على أن نضع أنفسنا في موضع الغير وأن نشاركه مشاعره وأحاسيسه. وقد تكون تلك الأحاسيس مبهجة أو حزينة، أو ما بين الاثنين. ونجد تعريفاً في الموسوعة البريطانية للتعاطف وهو: "قدرة المرء على أن يتخيل نفسه في موضع الغير وفهم أحاسيسه ورغباته وأفكاره وتصرفاته". وأصل هذه الكلمة مرتبط بشدة بالعطف. وكان أول استخدام لهذا المصطلح في أمريكا خلال عشرينيات القرن العشرين على يد عالم النفس إدوارد تيتشنر

حينما أراد أن يبتكر كلمة تتميز عن العطف. وقد اكتسبت أهميتها من كون فقد التعاطف سبباً رئيسياً في تفكك التواصل والعلاقات بين البشر.

الشفقة. هو الإحساس بالمعاناة المشتركة، مع الرغبة في رفع تلك المعاناة أو تخفيفها. ونجد تعريف العطف في قاموس ويبستر كالتالي: "هو الإحساس أو الشعور الناتج عن تفاعل المرء مع معاناة أو محنة غيره، والرغبة في تخفيف ذلك عنه". وربما كان أكثر من كتب عن هذه الفضيلة هو "الدالاي لاما" في كتابه The Art of Happiness، حيث يقول عن الشفقة: "هي توجه عقلي مبني على الرغبة في تحرير الغير من معاناته، وهي مرتبطة بالإحساس بالالتزام والمسئولية والاحترام للغير". ومعروف عن أشخاص من أمثال الدالاي لاما والأم تيريزا وديزموند توتو وألبيرت شفايتزر ونلسون مانديلا وجيمي كارتر أنهم كانوا من الرحماء العطوفين، وقد خصصوا جزءاً من حياتهم لرفع المعاناة عن الآخرين. ولكن هذا لا يعني أن الشهرة مطلوبة حتى نبدي العطف والرحمة بالآخرين. فالفرص متاحة خلال كل يوم من أيام حياتنا.

فالفارق بين التعاطف والشفقة هو أن التعاطف فضيلة تكتسب نطاقاً واسعاً من المعنى. فهي ذات علاقة بفهم كافة المشاعر الكامنة لدى الشخص الآخر. ومن هنا كانت أساس العديد من الفضائل. بينما الشفقة تتعلق بالتركيز على معاناة الآخرين والرغبة في فعل كل ما يساعدهم. فالتعاطف هو الذي يساعدنا في البداية على أن نكون أقل أنانية وأن نفهم ما يعتمل بداخل غيرنا من الناس. ومع تنميتها نصبح أشد عناية ورحمة وعطاءً للآخرين. بمعنى أن نصبح أشخاصاً أفضل مع التوصل إلى معنى وغاية وبهجة أكبر في حياتنا.

قلب الشخص الذي أمامك مرآة. وفيها ترى نفسك.

– سقراط

لن يجد الإنسان السكينة حتى تتسع دائرة عطفه لتشمل كل كائن حي.

– ألبيرت شفايتزر

التعاطف والشخصية والتواصل

يا إلهي، اجعلني لا أسعى إلى أن يفهمني الناس بقدر سعيي أنا على فهمهم.

– فرانسيس أسيسي

من بين أكثر الكتب انتشاراً الكتاب الشهير والكلاسيكي لستيفن كوفي "العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية" The 7 Habits of Highly Effective People. وحينما وجهت إليه في عديد من المناسبات أسئلة حول العادة الأصعب مراساً من بين تلك العادات السبع، أجاب بأنها العادة الخامسة وهي: "أن تحاول أن تفهم الآخر قبل أن تعمل على أن يفهمك هو". فلماذا كانت هي العادة الأصعب؟ لكونها نقيضاً لما يحدث عادةً حينما يحادث اثنان بعضهما البعض. فمن الطبيعي أن ترغب في أن يفهمك الآخرون، وكلما ازداد تركيزنا على هذا الهدف، قلت رغبتنا في أن نفهم الغير.

فحينما يتحدث إلينا الآخرون -وخاصة حول مشكلة ما- فإننا بالطبيعة نرغب في أن نسدي إليهم سريعاً ما لدينا من نصح. ولا نحاول أن نتبين المشكلة من وجهة نظر الآخر. فيشير كوفي إلى أننا: "غالباً ما نفشل في أن نأخذ الوقت الكافي في تشخيص وفهم المشكلة أولاً". ويقول إن اكتساب القدرة على رؤية المشكلة كما يراها الآخر، وأن نفهم حقيقة شعوره، يعد المهارة الاجتماعية الأكثر قيمة: "التواصل مع الغير هو المهارة الحياتية الأهم".

كما ينبهنا كوفي إلى أن قدرتنا على التعاطف مع الآخرين تعكس حقيقة شخصيتنا؛ النمط الحقيقي لها. وهو ليس بالأمر الذي يمكن إخفاؤه أو التغيير

من حقيقته. فهو ظاهر وواضح على الدوام. يقول كوفي: "إن شخصيتك في حالة إشعاع وتواصل دائمة. ومنها يتبين لي -على المدى الطويل- إن كنت أثق بك أو لا". ويشير إلى أن الوسيلة الوحيدة لتواصل اثنين من البشر أو أكثر هو إقامة أواصر الفهم بينهم. ومن المؤكد أن يحدث هذا حينما تتأصل فضيلة التعاطف في هؤلاء البشر.

التعاطف والاستماع للآخرين

حينما يتحدث الناس كن آذاناً صاغية. فمعظم الناس لا يفعلون هذا.

- إرنست هيمنجواي

لو كان من الطبيعي أن نتكلم أكثر مما نستمع، لكان لدينا فمان وأذن واحدة.

- مارك توين

صادفت تسعة مدراء مدارس مختلفين طيلة خمسة وثلاثين عاماً عملت خلالها كمدرس. ولنطلق على أحد أكثرهم إثارة للاهتمام "جون". وكان مربياً مخلصاً ذا قلب طيب وحس دعابة متميز. وكان في البداية محبوباً من هيئة التدريس، ولكنه سرعان ما أصبح مصدراً لحنقهم. أما السبب فهو غاية في البساطة: أنه لم يكن يستمع لنا. فبعد فصل دراسي بالمدرسة طلب منا أن نملأ استمارة تقييم لأدائه، وكان عليه أن يعرفنا بالنتائج خلال اجتماع منتصف العام. وحينما جاء الاجتماع قال لنا: "أعتقد أن الأمور على ما يرام. إلا أن الشيء الوحيد الذي حرصت الأغلبية على تعريفي به هو أنني لا أستمع إليهم. وهو أمر لا أهمية كبيرة له. فزوجتي تقول لي هذا منذ ثلاثين عاماً".

من المؤسف أنه لم يتبين أهمية الإنصات، وهو ما قلل من فعالية شخصيته كثيراً. وأصبح المعلمون أكثر سخطاً، وبدأ كثير منهم في وضع كتب ومقالات تتحدث عن مهارات الإنصات للغير في صندوق بريده. ولقد ظن أن هذه دعابة، غير أنها لم تكن كذلك. وقال: "يمكنكم أن تتوقفوا عن وضع تلك الأشياء في صندوق بريدي، لقد فهمت ما تقصدون". إلا أنه لم يفهم، وأصبحنا مقتنعين بأنه لن يقرأ أياً من تلك الكتب والمقالات. فلم يبقَ في منصبه سوى ثلاث سنوات، وهذا يعود بالأساس إلى خيبة أمل المعلمين، وشكواهم علناً من أسلوبه.

لقد ذكرت هذه القصة لطلبتي الكبار في دورة دراسية عقدتها تحت عنوان "أساليب التواصل داخل الشركات والهيئات" بجامعة سان فرانسيسكو. وقد بادر كثير منهم بالضحك، وخلصوا إلى أن الأمور لا تختلف كثيراً داخل هيئات التعليم عنها داخل الشركات. وبدا لي أن كل طالب منهم لديه ما يقصه في هذا الصدد. وقد علق أحدهم قائلاً: "يظن معظم المديرين أن عليهم أن يتكلموا وألا ينصتوا لأحد. فيحتاج معظمهم إلى أن يتمرن أو يقرأ عن أهمية الإنصات. وهذا كفيل بأن يكسبهم المزيد من الفعالية".

هناك منذ بداية ثمانينيات القرن العشرين عدد هائل من الكتب والمقالات التي نشرت حول أهمية التواصل الفعال مع الغير. والعديد منها رائع. ولو أنك قمت بقراءتها جميعاً ثم قم بتلخيصها، فلن تتعدى النقاط الخمس التالية:

١. **التواصل الجيد مبدؤه الإنصات.** كل شخص يحتاج لمن يسمعه. فالإنصات لا ينم فقط عن احترام للمتكلم، بل يسهم في فهم أفضل لما يقول، ويقلل من فرص حدوث تضارب في وجهات النظر، ويعضد أية علاقة.

٢. **الإنصات الجيد يتطلب تعاطفاً.** هناك عدد من الأساليب، ومنها "الإنصات الإيجابي" و"الإنصات التأملي"، وهي مما يتم تدريسه

في ورش العمل والندوات. إن الإنصات المثالي يبدأ بالتعاطف وهو ما يعني الاستماع بقصد الفهم.

٣. **من الصعب أن تستمع بتعاطف.** يظن البعض أن الاستماع طبيعة فينا، إلا أنه ليس كذلك. فالسماع هو الطبيعي، ولكن الاستماع مهارة لابد من تنميتها. وهو ككل مهارة أخرى تتطلب العمل والمران. وأصعب شيء أن تتدرب على التركيز على احتياجات ومشاعر الشخص الآخر.

٤. **الإنصات المثالي يتم بالعينين والقلب.** نحن نسمع بآذاننا. ولكننا ننصت بكل كياننا. فالإنصات بتعاطف يبدأ بنظرات العين. وهي الإشارة الأهم، والتي تبعث برسالة مفادها: "إنني منصت ومهتم". فالإنصات الجيد منبعه القلب.

٥. **الإنصات المثالي يشعر الآخرين بأهميتهم.** يقول ديل كارنيجي في كتابه الكلاسيكي الصادر عام ١٩٣٢ How to Win Friends and Influence People: إن أهم مهارة اجتماعية هي تلك التي تشعر الآخرين بأهميتهم. فمن بين الاحتياجات الأساسية للبشر أن يشعروا بأهميتهم، وأن يشعروا بالتقدير، وبأن لهم دوراً في المجتمع. وأفضل سبيل لتحقيق هذا هو الإنصات الجيد.

التعاطف والذكاء الوجداني

هناك الكثير من الأدلة على أن الشخص الكفء عاطفياً (الذي يعرف حقيقة مشاعره ويتحكم فيها، ويدرك حقيقة مشاعر الآخرين ويتعامل معها بفعالية) يتفوق على غيره بميزة في أي مجال من مجالات الحياة... فالتعاطف... هو المهارة البشرية الأساسية.

– دانيال جولمان

تخرج المطابع لنا بين الحين والآخر كتاباً يغير من أسلوب تفكيرنا. ومن بين تلك الكتب: The Road Less Traveled لسكوت بيك (١٩٧٨)، وكتاب العادات السبع لستيفن كوفي (١٩٨٩). وفي عام ١٩٩٥ جاء الدور على دانيال جولمان وكتابه الرائع "الذكاء العاطفي" Emotional Intelligence. وهو كما مدون على غلافه "الكتاب الذي أحدث تغييراً جذرياً في تعريف الذكاء". وجولمان نفسه يقول إن الذكاء الوجداني أهم من الذكاء العقلي. وكما قد أشار هاوارد جاردنر، عالم النفس الذي وضع نظرية مستويات الذكاء المتعددة: "يمكن أن تجد كثير من الناس الذين تبلغ درجة ذكائهم ١٦٠ يعملون لدى أناس لا تتعدى درجة ذكائهم ١٠٠ درجة، وذلك إذا كان الأولون ضعيفي الذكاء الاجتماعي والأخرون متفوقين فيه".

ويشير جولمان باستمرار على مدار الكتاب إلى أن التعاطف صفة ضرورية لدى من هم أذكياء وجدانياً. ففي اختبار أجري على أكثر من سبعة آلاف شخص من مختلف أرجاء العالم تبين أن المتعاطفين منهم يتصفون بأنهم "من ذوي الاتساق الوجداني، وأنهم محبوبون، ومنطلقون، ومن الطبيعي أن يكونوا حساسين أكثر". كما يشير أيضاً إلى أن امتلاك القدرة على فهم مشاعر الغير تساعدنا في مجالات حياتنا: ومنها الصداقة والحب والأبوة والتدريس والتدريب والبيع والإدارة والاستشارة والحكم وغير ذلك. ويقول جولمان في الختام: "هناك كلمة جامعة لهذه الكتلة من المهارات التي يمثلها الذكاء الوجداني، ألا وهي: الشخصية".

ولكوني معلماً على دراية بخبايا المسألة التربوية لسنوات، فقد أتيحت لي فرصة زيارة العديد من المدارس. وتبين لي ما يثبت أن بوسعنا مساعدة الشباب من جميع الأعمار على أن ينموا فضيلة التعاطف لديهم؛ وكانت النتائج مفرحة. فالأولاد في تلك المدارس يتعاملون بلطف وأدب مع المعلمين. وهم معاً يخلقون مجتمعاً متعاطفاً مع بعضه البعض وجواً أفضل لكل من عمليتي التعليم والتعلم.

تلقين أولادنا فضيلة التعاطف

إن تربية عقل المرء دون أخلاقه لا يعني سوى أن نقدم للمجتمع مصدراً آخر للخطر.

– ثيودور روزفلت

بالرغم من أن كثيرين يعتقدون أن البداية كانت في تسعينيات القرن العشرين، إلا أن أسلوب تربية الشخصية ليس بالجديد. والحقيقة أنه أسلوب قديم في حد ذاته. فهو يعود إلى العصر الإغريقي، وهو مبني على هدفين رئيسيين: الأول هو مساعدة الأطفال على التعمق في المعرفة حتى يمتلكوا المهارات وقدر الفهم الضروري للتعامل مع المجتمع، والثاني هو تنشئة مواطن صالح. ويتحقق هذا بمساعدة الصغار على تنمية خصال الشخصية الإيجابية. وكانت تنمية الشخصية في الولايات المتحدة جزءاً مكملاً من منظومة التربية بها، سواء العامة أو الخاصة، منذ أيام الاستعمار وحتى أواسط القرن العشرين. وبسبب نطاق التغيرات الواسع الذي طرأ على المجتمع خلال آخر ثلاثين عاماً، فإن تربية الشخصية أسلوب شهد اضمحلالاً كبيراً. ولأن العديد من الآباء والمربيين قد تبينوا الحاجة لعودته، فقد بدأ في استعادة مكانته مجدداً مع نهاية القرن وبدايات قرننا الجديد.

وكان من علامات هذه الصحوة كتاب: Education for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility لمؤلفه توماس ليكونا. فيخبرنا ليكونا عن خبرته خلال ثمانينيات القرن العشرين حينما كان باليابان يحضر مؤتمراً عالمياً حول التربية الأخلاقية. وقال إن ممثلين عن خمس عشرة دولة قد عبروا جميعاً عن نفس القلق: "جميعنا مهتم بانهيار الرابط الأسري؛ وجميعنا مهتم بالأثر السلبي للتليفزيون على الأطفال؛ وجميعنا مهتم بتزايد الأنانية والمادية وسوء التهذيب بين الصغار".

ويخلص إلى هذه الكلمات: "إن عدم إكساب الصغار الحس الأخلاقي يمثل فشلاً أخلاقياً فادحاً من جانب المجتمع".

إلا أن الأمر الجيد هو أن حركة تنمية الشخصية قد شهدت صحوة قوية، وقد تفاعلت معها العديد من المجتمعات ودور العبادة والشركات والمنظمات الخدمية والحكومات والمدارس والأسر. وأصبح هناك العديد من القادة والمنظمات والمؤتمرات والمصادر الهائلة حول هذا الموضوع أكثر من ذي قبل. وتركز هذه الحركة على فضائل من قبيل "الأعمدة" الستة للشخصية، وهناك منظمة اسمها Character Counts! أنشأها مايكل جوزيفسون، ترى أن الشخصية لابد أن تقوم على: الاحترام، والمسئولية، والعدل، والرعاية، والثقة، والمواطنة. وهذه الفضائل مع الفضائل الأخرى أساسها جميعاً واحد؛ ألا وهو التعاطف.

هاتفتني إحدى تلامذتي القدامى -والتي عرفت منها أنها أصبحت مدرسةً للمرحلة الابتدائية- أثناء عملي على هذا الفصل. وكانت تريد أن تلتقي بي لتقص علي شيئاً أثار انتباهها، وهكذا التقينا لعدة أمسيات على العشاء. أما ما حملته من أخبار طيبة فكان أنه قد تم تنفيذ برنامج لتنمية الشخصية بمدرستها، وشعرت أنه كان ذا أثر كبير في تحسين طبيعة حياة كل من الطلبة والمعلمين. قالت: "لقد أصبح الكل يحسن التعامل مع الآخرين الآن، حتى المعلمون مع بعضهم البعض!". وقد بدءوا البرنامج من خلال تعليم فضيلة التعاطف. وكانا طلابها في الصف الثالث يسمعون عنها للمرة الأولى، إلا أنهم أخذوا يطبقونها يومياً. ويرتبط بها الاحترام والرعاية والرحمة والفهم والتسامح والعطف. ولا عجب من سعادتها هذه! ونجد أن د. ميتشيل بوربا -وهي أم ومعلمة فصل سابقاً ومؤلفة وواحدة من رواد الدعوة إلى تنمية الشخصية- تفسر لنا في كتابها Building Moral Intelligence ما وصفته بأنه "الفضائل السبع الضرورية والتي تلقن الأولاد السلوك الخير". وأولى هذه السبعة هي فضيلة التعاطف، وعليها تعتمد الفضائل الست الأخرى. وهي تسميها "العاطفة الأخلاقية الأساسية" لكونها هي التي تساعد الأطفال على أن يكتسبوا حساسية تجاه احتياجات ومشاعر الآخرين، وتعينهم على

القيام بما هو خير. أما الفضائل الست الأخرى فهي الضمير ورباطة الجأش والاحترام والرفق والتسامح والعدل.

تقدم د. بوربا عدة خطوات عملية يمكن للآباء والمعلمين أن يتخذوها لتعويد أطفالهم على التعاطف. وأهم هذه الخطوات هي أن نوفق الأسلوب حسب المنزل والمدرسة. أما الخطوة التالية فهي التركيز على ما يعود على المرء من التعاطف، وتبيان كيف أنها تحسن من فهم الآخر وإقامة علاقات معه. كما تستحث الآباء على أن يحددوا ما يشاهده ويسمعه أولادهم لكي يحموهم من المناظر المؤذية. وتقول إن أفضل فرص تلقين التعاطف هي ما يحدث دون تخطيط؛ فهي تحدث بصورة طبيعية. وهو ما يسميه المربون بـ "لحظة تقبل التلقين". وتتبدى فرص تلقين التعاطف في كل يومٍ من أيام حياتنا. فتلقين هذه الفضيلة المهمة أمر يعود على الأولاد وعلينا معاً.

العائد من التعاطف

حينما بدأت مرحلة القراءة والبحث لهذا الفصل فهمت بوضوح ماهية التعاطف، وعرفت ثلاثة أشياء ضرورية أخرى عنه: ١) إنه صفة من الرائع الاتصاف بها. ٢) ويتصف بها جميع الأخيار من الناس. ٣) وأحتاج إلى المزيد منها. أما أفضل ما في الأمر فهو أن التعاطف فضيلة تتنامى مع مرور الأيام. ولقد ذكرنا من قبل أن كتابة الفصل الخاص بالصبر كانت تجربة ألقت بالمزيد من الضوء على أمور عدة. وقد حدث لي الأمر نفسه في هذا الفصل. وسيكون من المحال أن أقرأ كل ما وجدته من آراء العديد من الخبراء دون أن أصل إلى أن:

التعاطف هو إحدى الصفات الأهم لدى الإنسان.

وإليك بعض أساليب إثراء هذه الفضيلة لحياتنا وحياة جميع من هم حولنا:

- تطور من علاقتنا بالجنس الآخر.
- تطور من علاقتنا بأبناء جنسنا.
- تقوي من العلاقات الزوجية والأسرية.
- تجعلنا أزواجاً وزوجات وآباء ومعلمين وأصدقاء ورفاقاً ومستشارين ووعاظاً وأطباء وممرضات وفاعلي خير وقادة أفضل.
- تزيد من مهارات التواصل لدينا، وخاصة الإنصات.
- تساعدنا في فهم وتطبيق "القاعدة الذهبية".
- تساعدنا على أن نكون أقوم خلقاً.
- تحسن من نظرة الآخرين لنا.
- تحسن من نظرتنا تجاه أنفسنا.
- تزيد من قدر الذكاء الوجداني لدينا.
- تجعلنا أشد رحمة وعطفاً.
- تزيد من صبرنا وتفهمنا وتسامحنا.
- تكسبنا احترام الآخرين لنا.
- تجعلنا أشد سعادة.
- تجعلنا أفضل.

يشع التعاطف بضيائه على عميق احتياجاتنا، ولا يتيح لنا أبداً أن ننسى أن حياتنا تعتمد على قدرتنا على الفهم الصائب للغير وعلى التجاوب مع أحاسيسهم.

- د. آرثر بي. كيارميكولي

الفصل الرابع

العطاء

من الأفضل حقاً أن تعطي لا أن تأخذ.
فساعد الآخرين بينما تساعد نفسك.



تعريفات:

يعطي: يهدي؛ يضع تحت تصرف الغير؛ يولي الغير ثقةً أو مسئولية.

– قاموس ميريام ويبستر

لقد توصلت إلى الاعتقاد بأن العطاء والتلقي هما نفس الشيء. وأنا هنا أستخدم كلمتي "العطاء والتلقي" عمداً بدلاً من كلمتي "العطاء والأخذ".

– جويس جرينفيل

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
محب	أناني
يعتمد عليه	قاسٍ
جواد	بخيل

٤. العطاء

لقد فهمنا الأمر بالعكس؛ فالعطاء أولاً

إنه قانون الكون.. عليك أن تعطي قبل أن تأخذ. فلابد من زرع البذور قبل حصاد ثمارها. وكلما ازداد حجم ما نزرعه، زاد حجم المحصول. ونحن مباركون طالما بادرنا بالعطاء للآخرين. وفي النهاية سنستعيد ما يفوق ما زرعناه. فحصاد المعطاء لا ينضب أبداً.

– واين ديفز

كما أوضحت في الفصل الأول، فإننا ما أن نولد حتى نكتسب نقيصة أساسية وهي الأنانية. فنعتقد أن العالم يدور في فلكنا وأن كل من حولنا لابد وأن يعمل على راحتنا وسعادتنا. فنحن نجد من يقوم على تلبية كل احتياجاتنا، ومن ثم نبدأ في الحصول على هذه الأشياء من هؤلاء الناس. وبعدها نصبح أكثر شراهة للمزيد لدرجة أن لا شيء يرضينا. ومع تقدمنا في العمر لا نرى فقط جميع ما لدى غيرنا، بل نشاهد ونسمع الإعلانات كل يوم وهي تحثنا على امتلاك المزيد؛ وأننا نستحقه. فهيا... أعطني... أعطني!

بعدها نتبين إحدى أقسى وقائع الحياة. ومن بين أولى الدروس التي نتعلمها درسان: "لا" بمعنى "لا يمكنك أن تمس أو أن تمتلك هذا" و"شارك" بمعنى "لا يمكنك أن تمتلك كل هذا وحدك". ومع اكتسابنا للخبرة ندرك أننا لسنا محور الكون، حتى ولو كنا نود هذا. كما يبدو لنا أن من نحبهم ونقدرهم هم من يحيطوننا برعايتهم، وحبهم، وعطائهم. كما يخطر ببالنا أن هؤلاء هم من يجب أن نبقى بصحبتهم وليس الأناس باردي العواطف محبي ذواتهم.

ويظل يلاحقنا سؤال: أي نمط من الأشخاص نود أن نكون عليه؛ معطائين أم أخاذين؟ وكثيراً ما يلح علينا عقلنا -بسبب ما يعتمل به كل يوم- أن نكون أخاذين، بل أن نأخذ كل ما هو متاح. لكن قلبنا ووعينا يبين لنا أن من الأفضل أن نكون معطائين. ومن هنا يحتدم الصراع مادامت الحياة.

وأنا لا أوحي هنا بأن علينا أن نزهد في "الأشياء الجميلة" من سيارات ومنازل وملابس وحساب بالبنك وغير ذلك من متع الحياة. فلا ضير من الرغبة فيها أو في امتلاكها. فكثير من الناس ضحوا وعملوا بجد للحصول على مكانة مريحة في الحياة وامتلاك بعض من تلك الأشياء التي بعدت عن متناولهم حينما كانوا صغاراً. وحينما يرون أن غيرهم يمر بنفس معاناتهم الآن، فإنهم يتذكرون أنهم قد دفعوا ضريبة ما هم عليه. فقد نالوا في النهاية نصيبهم من الحلم. ويؤمنون بأحقية أن يتمتعوا بما حققوه.

فليست المشكلة في التحصل على معيشة كريمة، وامتلاك ما يصاحب هذا من مال ومتاع. فالمشكلة تبرز حينما تصبح كل الأهمية لذلك المال والمتاع. ومن هنا نصبح عبيداً لها. وعندها نصاب بالشراهة التي لا تشبع. ولن نستطيع أبداً أن نحدد الوقت الذي نقول عنده: "كفى، لقد نلت ما أريد". ولقد قابلت عدداً من البشر -وأنا متأكد أن هذا حالك أيضاً- الذين كدحوا للوصول إلى حياة كريمة، ولكن كانوا يتوقون دوماً للمزيد. ونحن نقرأ ونسمع بأخبار هؤلاء يومياً تقريباً. وهو ما يحدث حينما لا نفهم أن العطاء والأخذ، الحصاد والزرع، جزءان من التيار الطبيعي للحياة.

عليك أن تبذر قبل أن تحصد. عليك أن تعطي قبل أن تأخذ.

- روبرت كولير

نحن نحيا على ما نحصل عليه؛ ونصنع الحياة بما نعطيه.

- وينستون تشرشل

كان هناك في صباي ممثلان كوميديان اشتهرا بالعطاء بقدر شهرتهما في عالم الفن. وكان كلاهما يتمتع بشعبية هائلة ونالا جوائز تليفزيونية وسينمائية. إلا أنهما أوليا عمل الخير الأهمية الكبرى. وكانا ولازالا نموذجين يتم الاحتذاء بهما عند العمل على إسعاد الآخرين، وهما "داني توماس" و"بوب هوب".

وكان توماس -الذي عاش بين ١٩١٤ و ١٩٩١- والداً لمارلو توماس، الممثلة والمؤلفة، وأشهر ما قدمه برنامجاه Make Room for Daddy و The Danny Thomas Show وهما من أشهر البرامج التليفزيونية العائلية في عصره. إلا أن ما كان يراه توماس الشيء الأشد أهمية -بعد إيمانه وعائلته- هو ما يقدمه من عون لمستشفى أبحاث أمراض الطفولة، والذي أسسه في ممفيس عام ١٩٦٢. فلقد تبرع بأغلبية ثروته وخصص آخر ٣٠ عاماً في حياته لمساعدة الأطفال المرضى. ولقد نال عدداً لا يحصى من الجوائز الإنسانية، بما فيها ميدالية الشرف من الكونجرس. وقد آمن بأن النجاح الحق يكمن في العطاء لا الأخذ:

لا علاقة للنجاح في الحياة بما تتحصل عليه أو تنجزه لنفسك.
بل بما تفعله لغيرك.

- داني توماس

أما هوب -الذي عاش بين ١٩٠٣ و ٢٠٠٣- فكان واحداً من أكثر الكوميديين المحبوبين على مر العصور. فقد حاز على ملايين المعجبين بسبب أفلامه وبرامجه التليفزيونية ونكاته. وهو مثل توماس، معروف بقدر عطائه كما هو مشهور كممثل كوميدي. فلقد قدم هو وزوجته دولوريس الملايين من الدولارات لأعمال الخير، وقد طاف العالم على مدار ٦٠ عاماً لمجرد أن يرفه عن الجنود في الأعياد. ولقد بدأ هذا خلال الحرب العالمية الثانية، ثم تابعه خلال حروب أمريكا التالية في كوريا وفيتنام. ولقد كرمه الكونجرس خمس مرات لما قدمه للغير من عطاء وخير.

إن لم يكن هناك أي خير في قلبك، فلابد أنك تعاني من أسوأ أمراضه.

– بوب هوب

الأنماط الأربعة للعطاء

١. الأشياء

ما هو غير ذي قيمة في نظرك قد يكون كالكنز في نظر غيرك.

– قول قديم حكيم

هذه هي أسهل أنماط العطاء الأربعة. وهو نمط مطاط لدرجة يصعب معها أن نسميه عطاءً. فهو عادةً ما لا يتطلب منا تضحيات، إلا أنه قد يكون ذا منفعة كبيرة لغيرنا. ومن هذا الملابس وقطع الأثاث، ولكن الآخرين يقدرون ما تقدمه من طعام وأدوات وألعاب، بل وسيارات. فنحن في أغلب الأحوال نقوم بهذا كنوع من التخلص مما لا احتياج لنا إليه، إلا أنها أشياء ذات قيمة كبرى لدى من يعيشون على القليل. وهناك مئات المنظمات الخيرية التي ستسعد بما تقدمه إليها، بل وقد يأتون إلى منزلك بدلاً من أن تذهب أنت إليهم.

فأسدِ صنيعاً لك ولغيرك بألا تستبقي عندك غير ما تحتاج إليه. فهناك من يقدرون هذه الأشياء حق قدرها.

٢. الدم

بادر بالخير اليوم. وساهم في إنقاذ حياة بأن تتبرع بالدم.

– الخدمة الوطنية للتبرع بالدم

أخبر الأطباء أحد أصدقائي منذ عدة سنوات بأنه بحاجة إلى جراحة قلب مفتوح إنقاذاً لحياته. كما قيل له إنه سيحتاج إلى كم كبير من الدم، وأن عليه أن يطلب من أصدقائه وعائلته أن يتبرعوا بدمهم من أجله في مراكز التبرع. وحينما طلب مني أن أتبرع -وهو أمر لم أقم به من قبل- كان أول ما خطر لي هو "إنني لا أحب الدم، كما أكره الحقن جداً". إلا أنه كان صديقاً عزيزاً، وأعلم أنه لم يكن ليتردد عن فعل الشيء نفسه من أجلي. وهكذا تبرعت بالدم.

واتضح لي أن التجربة أخف ألماً عما تصورت. فلم أرَ دخول الحقنة في جلدي أو تدفق الدم من وريدي. فاسترخيت على أريكة مريحة بصحبة عدد من المتبرعين الآخرين، واستمتعت بوقتي، بل وحصلت بعدها على بعض البسكويت والعصير. أما أفضل ما في الموضوع فهو ذلك الإحساس الذي ينتاب المرء حينما يقوم بشيء من أجل الآخرين. كما أن هذه التجربة قد زادت من وعيي بكم الدم المطلوب يومياً بالمستشفيات، لذا فقد سجلت اسمي كمتبرع منتظم. وأنا لا أقص هذه القصة كنوع من التفاخر بالنفس، بل لأشجعك على التبرع بالدم بانتظام.

٣. المال

المال أشبه بسماد الأرض. فلا قيمة له إن لم تنثره حتى يساعد على نمو الأشياء الصغيرة.

– ثورنتون ويلدر

إن التبرع بالمال أصعب من التبرع بأشياء لم تعد بحاجة إليها. وقليل من الناس هم من يملكون ما قد يستغنون عنه من المال. بل إن من يحتفظون بعملات قديمة يعز عليهم التخلص منها. فالتبرع بالمال أشد صعوبة من التبرع بالدم، فالدم متجدد بآلية لا تتحقق للمال. كما أن التبرع بالمتعلقات أو الدم لا يكلف قرشاً واحداً. أما التبرع بالمال فهو مكلف لصاحبه.

ولا يجد بالغو الثراء صعوبة في التبرع بقدر كبير من المال وذلك لسبب بسيط: فلديهم ما يفوق حاجتهم ولو عاشوا عدة حيوات وليست حياة واحدة. وأنا لا أقصد من هذا أن أقلل من قيمة ما يقومون به. فهم يتبرعون طواعية ليستفيد المجتمع بالمال في أوجه عدة. بل أقول بأن من الأسهل أن تعطي عندما يكون لديك ما يفوق احتياجك. ولقد أسمى رجل الصناعة الشهير أندرو كارنيجي الثروة الفائضة بـ "الأمانة المقدسة"، وبين أن من يمتلكونها لديهم واجب أخلاقي يفرض عليهم استغلالها بما فيه صالح المجتمع. والكثيرون يشاطرونه الرأي. أما ما لن يتفق عليه الكثيرون فهو قدر المال الذي يمثل تلك "الثروة الفائضة". فهي إشكالية لن يعاني منها أكثرنا؛ حتى لو حاولنا أن نخوض غمارها.

الحقيقة أن المال ضرورة مطلقة. وحينما نملك منه ما يكفي بالكاد لتلبية احتياجاتنا الأساسية (وهو أمر عانيت منه لسنوات) يكون من الصعب أن نتبرع ولو بجزء منه. إلا أن التبرع لا يزال ممكناً بل وسيأتي معه الخير. وكما يقول واين ديفز في مقولته بأول هذا الفصل: "وفي النهاية سنستعيد ما يفوق ما زرعناه". فهناك دوماً من هو بحاجة إلى المال أكثر منك، ولدينا مسئولية أخلاقية تتطلب منا أن نساعد بقدر ما أمكننا. وأنا لا أقصد أن نكون أغبياء فنفرق أموالنا دون تمييز، بل أن نبحث عن فرص مساعدة الغير. فهذا يعود بالنفع على الآخذ والمعطي معاً.

ولا توجد صيغة ثابتة للعطاء، وأنا لن أقترح واحدة الآن. فمفهوم التبرع أو التصدق موجود في جميع الأديان منذ القدم. ويعود قدر المال المتصدق به إلى رغبة كل فرد وما يمليه عليه ضميره. وأياً كانت القاعدة أو السبب، فإن منبع العطاء الحقيقي هو القلب.

٤. نفسك

إنك إذا أعطيت من ممتلكاتك فإنما تعطي القليل. ولن يكون العطاء حقاً إلا عندما تعطي من نفسك.

– **خليل جبران**

وصلنا الآن إلى الجزء الصعب. فمن السهل أن تفهم معنى أن تهب شيئاً ما من متاع أو دم أو مال. إلا أن العطاء من الذات ليس على هذا الوضوح لدى الجميع. فما معناه؟ وكيف نقوم به؟ فالعطاء من الذات هو القيام بما يساعد الغير. وقد يكون هذا مادياً أو وجدانياً أو اجتماعياً أو روحانياً. وهذه المساعدة تمثل اعتياداً فاضلاً بحتاً، ولا تنطوي على دوافع منفعة للذات، ولا ينتظر مقابل عليها. فمنبعها طيبة قلوبنا. فنحن نهب من ذاتنا لكوننا نعلم بفضل أن يساعدنا الغير. فنحن نعطي من ذواتنا لكوننا نعتمد على بعضنا البعض. كما أن هذا يجعلنا نشعر أكثر بإنسانيتنا.

ما الذي يمكن أن نعطيه؟ ١٥ هبة خاصة لا تكلفك قرشاً واحداً

ربما كان العطاء بالوقت هو العطاء الأثمن، فأنت تعطي من شيء ينفد ولا يتجدد.

- مشروع "إيدن"

الوقت من أهم العناصر المتاحة لنا في الحياة. ويقول آلان لاكين، وهو أحد خبراء الاستفادة من الوقت: "الوقت حياة". وعندما تعطي لشخص جزءاً من وقتك، فإنك بالتبعية تعطيه جزءاً من حياتك. فإن كان الوقت هو الحياة وكانت حياتك هبة للآخرين، فبالتبعية أيضاً هناك كلمة أخرى تتولد من الحب، وهي العطاء. فعندما نعطي من وقتنا، فإننا نعطي حياتنا. وقد لا تكون اعتبرتها من قبل هبات، ولكنها كذلك. فإذا نظرت إليها بهذا الشكل، فسوف تهبها وتكون مصدر خير للآخرين.

١. **هبة التواصل الشخصي.** ما شعورك لو أن شخصاً اتصل بك فجأة لمجرد أن يعبر لك عن امتنانه لصداقتك؟ لن يختلف شعورك عن شعور غيرك؛ أي بكونك شخصاً مميزاً ومحبوباً وموضع تقدير. وبوسعك أن تسعد حياة الغير في أي يوم من أيام الأسبوع. ولا يحتاج هذا إلا إلى مكالمة هاتفية، أو ملحوظة بخط اليد، أو رسالة إلكترونية، وهو ما لن يتطلب منك سوى بضع دقائق.

٢. **هبة الأقوال المأثورة.** إنني لم ألتقِ أبداً بمن لا يقدر القول المأثور. ولهذا السبب وضعت كثيراً منها في كتبي؛ فهي هدية لقرائي، وخاصة من عبر عن تقديره لها. ويكمن جمال القول المأثور في إيجازه ومباشرته وحكمته وما يقدمه من نصح وتدعيم للروح. فعليك أن تبحث عنها وتجمعها وتشرك الآخرين فيها. فهي وسيلة بسيطة لترفع بها معنويات الآخرين.

٣. **هبة النصح الأمين.** عندما تتوصل إلى اكتشاف عظيم، مما يثري حياتك، فإن عليك أن تشرك الآخرين فيه. وقد يتمثل هذا في كتاب (وأتمنى أن يكون هذا الكتاب من بينها)، أو في مسرحية أو فيلم سينمائي أو مطعم أو وصفة طعام أو مقال أو منتج أو خدمة أو برنامج تليفزيوني أو مقطوعة موسيقية. فإذا أسديت تلك النصائح، فإنك توصل رسالة فحواها: "لقد كان هذا سبباً في إثراء جزء من حياتي. وأود أن أثري حياتك أنت أيضاً".

٤. **هبة تقديم يد العون.** إننا جميعاً نقدر الشخص الذي لا يكتفي فقط بتقديم المساعدة، بل ويواصل الاطمئنان على أن كل شيء يسير كما يرام. فلدينا كلنا مهام واجبة التنفيذ: بعضها كبير وبعضها هين؛ وبعضها مهم والآخر تافه؛ ومنها ما يتطلب مهارة، وهناك ما هو

يسير. وأياً كانت تلك المهام فإنها تتم على الوجه الأكمل لو ساعدنا فيها آخرون. وسواء كان الأمر يتعلق بالمدرسة أو العمل أو المنزل أو المجتمع، فإن تقديم يد العون يمثل هبة موضع تقدير.

٥. **هبة الضحك.** لم ألتقِ بأحد لا يحب الضحك. فهو من أكثر وأسعد ما يمارسه الإنسان من نشاط. يقول فيكتور بورجه: "الضحك أقصر مسافة بين شخصين". كما أنه عامل إثراء للحياة وهبة كبرى، ومن السهل أن يهبه المرء بيسر وكثرة. فلا تدع تلك المزحات المسلية والنوادر والمواقف الطريفة والإشارات والتعليقات الفكاهية تذهب سدى، فشارك بها غيرك.

٦. **هبة الإنصات.** يحدث كثيراً ألا يرغب المقربون منا سوى في شيء واحد؛ وهو أن نوليهم كامل انتباهنا. فالإنصات للغير، وبأعيننا وقلوبنا، يوصل رسالة فحواها: "إن ما تقوله وما تشعر به يمثل أهمية بالنسبة لي. وأنا أجد في هذا أفضل هدية يمكن أن أقدمها لك. فأنا أقدر صداقتك".

٧. **هبة توجيه الدعوة للغير.** أنا أولي الاهتمام لأية دعوة تصلني، سواء كانت لحدث مهم أو لحفل زفاف أو لحفلة أو لحدث رياضي أو لدعوة غداء مع صديق، وكأنما هي هدايا متميزة. وكلما طلبنا من أحد أن يصحبنا، فإن الرسالة التي تصله هي: "أريدك أن تكون هناك. فرفقتك تسعدني. ولديك ما تضيفه لي". وجميعنا تواق إلى مشاركة الغير، وهذا لسبب بسيط: أن مشاركة الغير بخبراتنا تمثل أحد مباهج الحياة.

٨. **هبة العاطفة الجسدية.** ما شعورك عندما يسلم عليك شخص بحرارة ويعانقك، ويربت على ظهرك، ويقبلك على خدك في ود؟ إنه

لشعور عظيم لو أنك شخص عادي متدفق المشاعر. ويقول آلان لوي ماكجينيس، المؤلف والخبير المعروف: "عليك أن تستخدم جسدك في التعبير عن دفء المشاعر". وهذا ما تقوم به تعبيرات الشغف والتوق مع الأشخاص والمواقف المناسبة. فعليك أن تحرر هذه المشاعر.

٩. **هبة تقدير الغير.** حينما يقدم لنا الغير ما يستحق أن نمتن له -بغض النظر عن طبيعته- فإن هذا يمثل هبة ما. ومن الممكن أن نرد الهدية بمجرد التعبير عن تقديرنا لما قام به. ويقول الفيلسوف وعالم النفس الشهير ويليام جيمس: "إن المبدأ الأعمق في الطبيعة البشرية هو التوق إلى نيل التقدير". وبوسعنا إشباع هذا التوق، وأن نقدم هدية ما في كل مرة نعبر فيها عن تقديرنا.

١٠. **هبة النصيحة.** قد لا يرغب فيها أو يبحث عنها الجميع، إلا أن هناك أوقاتاً تمثل فيها النصيحة الجيدة أعظم الهبات. وسبب هذا يكمن في قدرتها على تغيير الحياة. فكثير من الناجحين عبر التاريخ قد بينوا أن النصيحة المفيدة كانت مفتاحاً من مفاتيح نجاحهم. فحينما تتاح الفرصة ويكون الشخص الآخر مستعداً للإنصات، فعليك ألا تتردد في تقديم هذه الهدية القيمة.

١١. **هبة التشجيع.** من بين الأشياء العظيمة التي يمكنك أن تسديها للغير أن تسانده وتشجعه. فأحياناً يكون هذا كل ما يحتاجه المرء ليشرع في إنجاز المهم من الأمور. والتاريخ مليء بالقصص عن أشخاص حققوا العظيم من الأمور بسبب تشجيع الغير لهم.

إذا مدحتني، فقد لا أصدقك.

وإذا انتقدتني، فقد لا أحبك.

وإذا تجاهلتني، فقد لا أغفر لك.

ولكن إذا شجعتني، فلن أنسى لك هذا الصنيع.

– ويليام آرثر

١٢. **هبة الصبر.** هذه هبة تعود بالنفع على الطرفين. هذا لأن الصبر دوماً ما يكون نتاج الفهم. وهذا أقصى ما نريده من الغير، وخاصة أولئك الأقرب إلينا. فنحن نحتاج منهم الصبر والفهم حينما لا نكون في أفضل حالاتنا. فهي هبات تثري علاقاتنا من خلال إتاحة الفرصة لها لتنمو. وبوسعنا أن نقدم نفس الهدية إلى عائلاتنا وأصدقائنا وزملائنا.

١٣. **هبة التعاطف.** في كل مرة نشارك فيها الآخرين بعواطفنا –سواء المفرحة أو الحزينة– فإننا نقدم لهم هدية قيمة. فحينما توفي والد كاثي فجأة في أواسط العقد الخامس من عمره شعرت بالصدمة وأحاسيس فقد عزيز عليها. وكان أعظم عزاء لها ذلك الذي قدمه لها من عانوا من مثل معاناتها. فقد كانوا قادرين على الترابط معها، وتفهم ما تمر به، وتقديم العون، وتعريفها بأن هناك من يقف إلى جانبها.

١٤. **هبة الغفران.** هذه هبة مضمونة القبول لدى الطرفين. فينال كل من المعطي والمتلقي شيئاً ذا قيمة كبرى؛ ألا وهو الراحة النفسية. وجميعنا بحاجة إليها فليس منا أحد لم يتعرض للأذى أو الإساءة من الآخرين. ويسهل علينا الغفران حينما نتذكر أننا كنا في وقت ما سبباً في ألم الآخرين. فيحررنا الغفران من المشاعر السلبية غير الضرورية ويتيح لنا أن نفارقها إلى ما هو أفضل.

١٥. **هبة الدعاء.** لم يكن من قبيل المصادفات أن أتلقى رسالة إلكترونية ومكالمة هاتفية وملحوظة بخط اليد حول الدعاء أثناء كتابتي لهذا الفصل. وكانت كل منها من صديق عزيز لم يكن يفكر في فقط بل ويدعو لي كذلك. وما زاد من خصوصية هذه الهدية هو أنني لم أطلب من أحد أن يدعو لي. وحيث إنني أجد في الدعاء –وأنواع التواصل مع الله– أسمى فعل يقدر الإنسان على فعله، ولأنني أعلم بإخلاص هؤلاء الأصدقاء، فقد ثمنت هباتهم لي أعظم تثمين.

خبيران في روحانية العطاء

ألبرت شفايتزر: "قدّر الحياة".

الأم تريزا: "افعل الأشياء العادية بحب غير عادي".

من أهم الأمور الخاصة بالعطاء الروح التي تقوم من خلالها بهذا العطاء. وهنا نجد القدوة في اثنين من أروع من بذل وأعطى على مدار التاريخ. ألبرت شفايتزر (١٨٧٥–١٩٦٥)، الموسيقي ورجل الدين والذي أسهم في بعثة طبية في أفريقيا؛ والأم تريزا (١٩١٠–١٩٩٧) التي أسهمت بالكثير لفقراء الهند. وكلاهما نال جائزة نوبل للسلام بعد أن قضيا حياتهما في العطاء للآخرين. ولأنني لا يمكن أن أضاهيهما سواء في العطاء أو في بلاغة الكلام، فإنني سأفسح لهما المجال لكي يفسرا روح العطاء من واقع كلماتهما:

ألبرت شفايتزر

لن يجد الإنسان السكينة حتى تتسع دائرة عطفه لتشمل كل كائن حي.

أنا لا أعلم ما سيكون مصيرك، إلا أنني أعلم شيئاً واحداً علم اليقين: إن السعداء حقاً منكم هم من بحثوا ووصلوا إلى مرتبة خدمة الغير.

لابد أن تخصص بعضاً من وقتك لرفاقك من البشر.

افعل شيئاً للآخرين حتى إن كان ضئيلاً؛ شيئاً لن يعود عليك بشيء إلا ميزة أنك أنت الذي تقوم به.

بوسع الرحمة المتواصلة أن تحقق الكثير. فكما أن الشمس تذيب الثلج، فإن الرحمة تمحو أي أثر لإساءة الفهم أو الشك أو العداء.

الأم تريزا

ليس المهم قدر العطاء بل قدر الحب الذي يصاحب هذا العطاء.

تحل دوماً بابتسامة رائعة. ولا تكتف بمنح اهتمامك، بل امنح قلبك معه.

هناك توق شديد للحب. وجميعنا يحس بهذا في حياته؛ في الألم والوحدة. وعلينا أن نمتلك شجاعة الاعتراف بما نحس به. فعليك أن تبحث عن الفقراء في عائلتك وتقدم لهم الحب.

أعمال الخير حبات في عقد الحب.

جميعنا أسباب تحقق مشيئة الله.

ثمانية خبراء آخرين في بهجة العطاء

تجد في عبارات بعض من أكثر من شهدت الأرض على حكمتهم بعض الأسباب التي تستحثك على العطاء:

من خلال العطاء بحرية دون انتظار المقابل تنشط لديك محفزات الخير. فعندما نعطي يربح الجميع.

– جون ماركس تيمبلتون

السعادة ليست في الأخذ أو التملك، بل في العطاء فقط.

– هنري دورموند

كل فعل خير يفتح باباً إلى الجنة.

– هنري وارد بيتشر

نحن لا ننال إلا ما نعطيه.

– فرانسيس أسيسي

من بين مزايا العطاء أنه يحرر روح من أعطى.

– مايا أنجيليو

الآخذ متاعه قليل، والجواد لديه الكثير.

– لاو تسو

من أجمل ما تعوضك به الحياة أن تجد أن مساعدتك للغير قد أفضت إلى مساعدتك لنفسك.

– رالف والدو إميرسون

العطاء مصدر للسعادة في كل تعبير عنه: فنحس بالبهجة عند نية أن نكون كرماء. ونحس بالبهجة عند فعل العطاء الحقيقي. ونحس بالبهجة عند تذكر حقيقة أننا قد أعطينا.

– قول حكيم

وهناك سبب إضافي يدعوك للعطاء. ففي كتابه الكلاسيكي The Art of Loving يقول إيريك فروم بأننا عند العطاء نكتسب "حيوية قصوى" تعكس معنى إنسانيتنا. فما الذي نعطيه للآخرين؟ يقول فروم بأننا نعطي للآخرين كل ما هو حي فينا؛ اهتمامنا وفهمنا ومعارفنا ودعابتنا وكل ما يمثل الخير فينا. وعندها نعضد الإحساس بالحياة لدى الآخرين أثناء تعضيد إحساسنا نحن بالحياة. فمن خلال العطاء الأصيل والإيثار نحس بالحياة عند مستوى أعمق وندرك المعنى الحقيقي للبهجة.

البركة في العطاء أكثر من الأخذ.

– قول حكيم

الفصل الخامس

الغفران

تعلم الغفران. إنه صعب
لدرجة لا تصدق، ولكنه يستحق العناء؛
كما أنه ضروري للصحة الذهنية.



تعريفات

يغفر: يتوقف عن الامتعاض من شخص أساء إليه بصورة ما؛ متيحاً المجال لاحتمال أن يكون هذا نابعاً عن خطأ أو ضعف.

– قاموس ميريام ويبستر

هو التسامي على الشعور بالامتعاض أو الرغبة في الثأر حينما تستحق أفعال المسيء هذا، ومقابلة هذا بالرحمة، والكرم والحب عندما لا يستحقها المسيء.

– معهد الغفران الدولي

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
رحمة	حقد
علاج	ثأر
تصافٍ	مرارة

٥. الغفران

هل هو أكبر تحديات الحياة؟

الغفران تحدٍ يومي أساسي. يكبر أو يصغر. وقد لازمنا هذا التحدي منذ بداية الوعي الإنساني.

– روجر بيرتشاوسين

الحياة مغامرة في الغفران.

– نورمان كوزينز

قد يكون هذا الفصل في نظر العديد من القراء أصعب فصول الكتاب؛ ليس من حيث قراءته ولكن من حيث تطبيقه. وكمؤلف، قد بدا لي هذا الفصل في الكتاب هو الأصعب؛ ليس من حيث كتابته ولكن من حيث تطبيق ما جاء به. فالحقيقة أن الكل يجد صعوبة في التسامح والغفران. فالبعض يفهم الفائدة من ورائه، ويعمل لهذا، وينجح في هذا. والبعض الآخر يحاول، ولكنه لا يستطيع التخلص من آثار ما عاني منه، فيستمر في معاناته. وبغض النظر عن الشخص أو الظروف أو درجة الألم، فإن الغفران يمثل تحدياً لنا. فهو ليس بالأمر الذي نكتسبه بصورة طبيعية. بل هو أصعب ما يمكن اكتسابه من فضائل.

كنت أتلقى منذ سنوات بعض الاستشارات وأقرأ كتاباً عن الغفران لكوني كنت وقتها ممتلئاً غضباً من شخص خانني وأساء إلي كثيراً. وكنت أعلم من الناحية الفكرية أن هذا الغضب غير مستحب ويمنعني من أن أعيش في راحة بال. ولكنني لم أستطع وجدانياً أن أخرج من هذه الحالة. وحينما بحث بما

يعتمل في داخلي لأصدقائي وجدت تعليقاتهم متطابقة؛ فقد رأوا أن الجميع يعاني عندما يحاول أن يغفر. وفي ذات الوقت أخبرت طلبة الثانوية في حصص علم النفس بأنني كنت أقرأ كتاباً عما يحمله الغفران من قوة علاج روحاني. وسألتهم: "كم واحد منكم وجد معاناة في أن يغفر؟"، ووجدت أن الجميع قد بادر برفع يده. ومع أنني لم أطلب منهم أية تعليقات، إلا أنهم ابتدروني بطرحها. وأنا أتذكر اثنين منها على وجه التحديد: "من المستحيل أن يتسامح المرء مع الإساءة" و"هناك من لن أغفر له أبداً، ولن أفكر حتى في هذا".

وبعدها بعدة ليالٍ سألت طلبتي في الجامعة، وجميعهم بين سني الثلاثين والأربعين، عما إذا كانوا يجدون صعوبة في الغفران. وكانت الإجابة هي نفسها؛ فجميعهم يعاني. وسمعت منهم من جديد كلمتي "مستحيل" و"أبداً". ومن بعد ذلك بفترة قصيرة طرحت نفس السؤال على جماعة من المعلمين كنت أتحدث إليهم في مؤتمر. ولم تختلف النتيجة. بل وحتى في دور العبادة وجدت من تحدثت معهم من أصحاب الإيمان القوي يقرون بأنهم يجدون صعوبة في التحلي بهذه الفضيلة. وحتى حينما تبذل كل جهدك حتى تتغلب على مشاعرك وتسامح من أساء إليك، تجد أحدهم قد جاء ليسيء إليك من جديد. فالحقيقة أن الغفران تحدٍ يومي. ولست وحدك في المعاناة معه.

ومن بين الأشياء التي تنم عن مدى صعوبة أن يغفر المرء، ومعاناة البشر كلهم في محاولة هذا، هو الكم المتاح من الكتابات حول هذا الموضوع. فقد وجدت وأنا أبحث عن مادة هذا الفصل ما لا يقل عن ٢٢ كتاباً وعدداً لا حصر له من المقالات التي دونت حول هذا الموضوع. ووجدت أن معظم الكتاب يتناولون الغفران من وجهة النظر الدينية. فيرون الغفران عملاً روحانياً، وتتبنى آراؤهم نفس ما يحويه هذان النصان:

إذا غفرت للآخرين أخطاءهم، فسيغفر لك الله. وإن لم تصفح... فلن يصفح الله عنك.

- **قول حكيم**

واقترب منه وسأله: "سيدي، كم مرة علي أن أغفر فيها لأخي إساءته إلي؟ أتكفي سبع مرات؟ فأجابه: كلا. ولا حتى سبعين ضعفاً لهذه السبعة".

- قول حكيم

أما معظم الكتابات الأخرى فذات صبغة استشارية، وتتناول الموضوع من ناحية نفسية صرفة، فتركز على ما يعود علينا من أثر سلبي عندما نرفض الغفران، وعلى ما يعود علينا من صحة عقلية لو تعلمنا أن نصفح. ومع أن جميع ما طالعت يحوي نصائح قيمة، إلا أن هناك كتابين يتميزان عن البقية. وهما The Art of Forgiving: When You Need to Forgive and Don't Know How ومؤلفه هو لويس بي. سميديس، وكتاب Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness للدكتور فريد لاسكين. ولقد كتب سميديس كتابين عن التسامح والغفران، أولهما في عام ١٩٨٤ وهذا الكتاب في عام ١٩٩٧. ولقد كان مدرساً لعلم الأخلاق للعديد من السنوات بالمدارس العليا بمدينة باسادينا، ولاية كاليفورنيا. أما لاسكين فهو ذو توجه روحاني ونفساني، ويعمل مديراً وشريكاً مؤسساً لمشروع الغفران بجامعة ستانفورد. ويتصف كلا الكتابين بسهولة القراءة وكثرة النصائح العملية. وأنا أنصح بقراءتهما جداً، خاصة لو أردت أن تعرف المزيد عن مزايا الغفران. ولأن هناك حدوداً لما يمكن أن أطرحه خلال مساحة هذا الفصل، فإنني سأحاول أن أوجز بعضاً من النقاط الرئيسية لدى هذين الخبيرين.

حقائق حول الغفران؛ ما يمثله وما لا يمثله

الغفران عمل متواصل، وليس حدثاً مؤقتاً.

– روز سويت

من بين الأسباب الرئيسية التي تجعل كثيراً من الناس لا يشعرون بالسكينة التي تصاحب الغفران هو أنهم لا يفهمون معناه بشكل كامل. فتعوقهم تصوراتهم الخاطئة لماهية التسامح والغفران عن حتى مجرد المحاولة. فإليك بعض الأشياء التي لا تعد من قبيل الغفران. فقد توضح بعض المفاهيم الخاطئة حوله:

- لا يعني الغفران أن تصفح عن إساءة الغير إليك، ولا يعني أن تعفو عن ذلك الشخص.
- لا يعني الغفران أن عليك أن تلعب دور الشهيد، ولا يعني أن عليك أن تبقى ضحية.
- لا يعني الغفران أن عليك أن تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. فالألم موجع والغفران يتطلب وقتاً.
- لا يعني الغفران التصافي. فأحياناً ما تعود العلاقات بين الشخصين، إلا أن هذا ليس ممكناً على الدوام.
- لا يعني الغفران النسيان. فمن الضروري أن "نصفح وننسى"، إلا أن من غير الممكن حقيقةً أن نمحو ذكرياتنا بالكلية. فليس بوسعنا أن ننكر الواقع، إلا أنه من الممكن أن نصفح دون أن ننسى.
- لا يعني الغفران أن تكون مستضعفاً. فالصفح عمن أساء إليك لا يمثل "وهناً" في ذاتك؛ بل خطوة تجاه العلاج.

كما أنه من المفيد أن نفهم ما يعنيه الغفران. فله مكونات عدة، وعندما نضع يدنا عليها نقترب من إيجاد القوة الداخلية التي تمكننا من الصفح.

- الغفران توجه حياتي، ويعرفه قاموس ويبستر بأنه "موقف عقلي". فهو أسلوب تفكير يحدد إما أن يدوم الألم وإما أن العلاج سيبدأ.
- الغفران خيار. وحيث إن كل توجهات الحياة اختيار، فإننا أحرار دوماً في أن نختار أنسب أساليب التعامل مع ألمنا.

- الغفران عملية دائمة. وهو ليس شيئاً يتم بأسلوب سهل سريع. فهو يتطلب وقتاً ومجهوداً كبيراً.
- الغفران نسيان للماضي. وهذا أصعب جزء في العملية، ولكنه كذلك أهمها. فلن نستمتع بالحاضر طالما ظللنا قابعين في الماضي.
- الغفران نوع من العلاج. فهو الشيء الوحيد الذي يتيح لنا أن نتقدم متجاوزين الإساءة. فهو التيقن من أن لدينا أساليب أفضل لبذل ما لدينا من طاقة.
- الغفران علامة على القوة. والبعض يعلن في فخر أنه "لن يغفر أبداً"، كما لو أن هذه صفة حميدة. إلا أنها ليست كذلك؛ بل هي علامة ضعف. فالغفران الحقيقي يتطلب الشخصية القوية والشجاعة.

لا يمكن للضعيف أن يعفو. فالعفو صفة القوي.

– مهاتما غاندي



ما أن تمتلئ بالكراهية حتى تتيح الفرصة للآخرين كي يسيطروا على عواطفك.

– واين داير

لن يبارحك الغضب طالما كان عقلك مشحوناً بالكراهية. فلن يزول الغضب إلا بنسيان تلك الكراهية.

– قول حكيم

هنا أطرح عليك خمسة أسئلة بسيطة:

١. هل يمكن أن تدس السم لنفسك متعمداً؟

٢. هل يمكن أن تدخل السجن طواعية مع أنك لم ترتكب أي جرم؟

٣. هل يمكن أن تملأ حقيبتين بالأحجار لتحملهما طوال اليوم، مع أنهما يثقلان كاهلك دون نفع؟

٤. هل يمكن أن توثق نفسك إلى جدار لتطلب من الآخرين أن ينهالوا عليك بالتعذيب؟

٥. هل يمكن أن تطلب ممن آذاك أن يزيد من إيذائه لك، وأن يواصل هذا باستمرار؟

قد تبدو هذه الأسئلة غير عاقلة ولا معنى لها. ومن الواضح أن الإجابة عنها جميعاً هي بالنفي. فالقيام بهذه الأفعال ضرب من اللامنطقية والماسوشية والغباء. فمن هو الشخص الطبيعي الذي يختار أن يؤذى نفسه بهذا الشكل؟ ومع هذا فإن هذه هي تماماً الحال حينما نرفض الصفح أو لا نتعلم الغفران. فنحن نجلب المزيد من الأذى على أنفسنا. فالكراهية تسمم العقل، وتأسرنا، وتثقل كاهلنا، وتتيح للغير أن يصيبنا بالآلام. والحقيقة أننا بالسماح بحدوث هذا نطلب من الغير أن يؤذينا. وهذا هو الثمن الحقيقي للكراهية؛ أن نختار المعاناة.

أعتقد أن الامتناع عن الغفران يعني أن نواصل لعب دور الضحية.
وتذكر أن الخيار لك على الدوام.

– لاري جيمس

وأهم ما يجب أن نفهمه عن الكراهية أو عدم القدرة على الصفح هو أنها تتيح الفرصة لاستمرار الألم. وبالتالي يصبح لمن آذاك الفرصة ليفرض سيطرته السلبية على مشاعرك. وأنت لست مطالباً بذلك. فربما كان من أثار داخلك كل هذه الكراهية ينعم بحياته في هذه اللحظة التي أنت ثائر

فيها. فلماذا يتوجب عليك أن تفكر فيه؟ أليست هناك أمور أفضل لتشغل بها عقلك؟

يمكنك تعلم الغفران

الغفران مهارة مكتسبة مثلها مثل رمي كرة البيسبول.

- د. فريد لاسكين

إذا أردنا الحب، فلابد أن نتعلم الغفران.

- الأم تريزا

مهما بدا الأمر محالاً في ظل ظروف معينة، فإن التسامح والغفران يمكن تعلمه. وكما بينت في بداية الفصل، فإنه تحدٍ قائم ومستمر، من الصعب القيام به، ومن الصعب المداومة عليه. إلا أنه يستحق ما يبذل من مجهود، هذا لأن الغفران يولد نتائج إيجابية. وقد يؤدي أو لا يؤدي إلى التصافي، لكنه يؤدي دوماً إلى علاج النفس وراحة البال. وتلك أسباب عظيمة تدفعك إلى تعلم الغفران.

ومبدأ هذا الغفران أن تذكر نفسك أن كوننا بشراً لدينا مشاعر فإن من الطبيعي أن تؤذى هذه المشاعر من وقت لآخر. والجميع على هذه الحال. كما نحتاج كذلك إلى أن نذكر أنفسنا بأننا قد آذينا الآخرين بين الحين والآخر. والجميع يفعل هذا أيضاً. فالألم موجود. وسببه بسيط: أننا خطاءون، وأحياناً ما نقترف الأفعال المؤذية تجاه الآخرين. وبما أن الألم جزء من الحياة، فإن حياتنا تكون أشد فعالية حينما نتعلم أن نسيطر عليها، سواء من الناحية المادية أو المعنوية. وهذا ضروري، ليس فقط لأجل النجاة مما نحن فيه، بل ولاكتساب الخبرات كذلك. كما أنها مهارة من خلالها نتبنى خياراً مهماً:

لا مفر من الألم، إلا أن تعاسة المرء بيده.

– تيم هانسيل

ما أن نتقبل وقائع الحياة، حتى نكون مؤهلين لتعلم بعض الأساليب للتعامل مع ما يؤذينا. وقد عبرت عن هذا بعبارة كنت أدرس معناها لسنوات: "اضغط على الزر". وهي نابعة من ثلاث نقاط رئيسية اتبعتها بانتظام خلال السنوات التي قضيتها في تدريس علم النفس:

١. التوجه الحياتي هو منطلق كل ما نقوم به.
٢. نحن أحرار دوماً في اختيار التوجه الصالح أو غير الصالح لنا.
٣. التوجه السليم ينتصر دوماً على التوجه غير السليم.

ولقد أخبرني كثير من تلامذتي أنهم يفهمون وبوضوح هذه المفاهيم من الناحية الفكرية، إلا أنه من الصعب تطبيقها في الواقع المعاش. وأقر عدد كبير منهم بأن التفكير السلبي يمثل مشكلة حقيقية. وكان السؤالان الأكثر تكراراً هما: "كيف نمنع الأفكار السلبية من التأثير على عقولنا؟" و"كيف تتعامل مع الأفكار السلبية ما أن تطرأ لعقلك؟". وكانت إجابة السؤال الأول هي: "لا يمكن لأحد أن يمنعها. والأهم هو كيفية التعامل معها". أما الرد على السؤال الثاني فهو: "اضغط على الزر". وبالطبع فكان هذا الرد يقابل بنظرات مندهشة ومتعجبة. ويبادرونني بالسؤال: "ما الذي تعنيه بهذا؟".

طلبت من تلامذتي أن يتخيلوا أن هناك زر إضاءة بداخل عقل كل واحد منهم. وبدلاً من "التشغيل" و"الإغلاق" فإن ذلك الزر ينتقل إما للوضعية "س" وإما للوضعية "إ"، أي إما إلى سلبية وإما إلى إيجابية. ومن الطبيعي أن نميل إلى أن يكون الزر في الوضعية الإيجابية. ولكن أحياناً ولسبب غير معلوم يتم نقل وضعية الزر إلى الوضعية السلبية. وعندما تظلم الدنيا، فالحل بسيط، وهو أن تضغط على الزر مجدداً.

بمعنى أنه ما أن ندرك أن الأفكار السلبية قد تسللت إلى عقولنا لتعيقنا، فإن علينا أن نغيرها. فلدينا دوماً الخيار لأننا نسيطر على هذا الزر. ولكون الكراهية سلبية، والغفران إيجابياً، فمن السليم أن نعيد الزر إلى وضعية "إ" في كل مرة ندرك فيها أنه قد تحول بطريقة ما إلى الوضعية "س". ولقد ظن عدد من تلامذتي أن من الجيد أن يكون هناك زران لأنهم ارتئوا الصفح قضية منفصلة عن التفكير السلبي والإيجابي.

فقد قالت لي سيدة -عانت من مشاكل في زواجها أدت للطلاق ولا تزال تعاني من أجل أن تصفح عما حدث- بأن لديها زراً مزدوجاً داخل عقلها. أحدهما هو ذو الوضعيتين "س" و "إ" ، أما الآخر فهو ذو الوضعية "ص" و"ك" أي "الصفح" و"الكراهية". وقالت إنها ما أن تجد الزر في الوضعية "ك" حتى تدرك أن الزر الآخر في الوضعية "س". فتبادر بالتغيير من وضعية الزرين معاً. واستطردت قائلة: "قد يبدو الأمر مضحكاً، إلا أن هذا المفهوم البسيط قد ساعدني على أن أستعيد حياتي. فهذا يذكرني بأن لدي دوماً الخيار فيما يجب أن يشغل عقلي".

ويقترح د. لاسكين في كتابه الرائع Forgive for Good فكرة مشابهة، ولكنها أكثر دقة. وهو يسميها "تغيير القناة من جهاز التحكم عن بعد". فنتخيل أن معنا جهاز تحكم عن بعد وبدلاً من مشاهدة قناة الغضب والكراهية نشاهد شيئاً أكثر ملاءمة للنفس. بل إنه يحدد أربع قنوات: قناة الامتنان، وقناة الجمال، وقناة الغفران، وقناة الحب. كما يطرح بضعة أمثلة على البرامج الرائعة التي بوسعنا أن نشاهدها من خلال تلك القنوات. فالأهم هو أن نتذكر أن بيدنا السيطرة التامة على جهاز التحكم في تلك القنوات. فهذا يساعدنا على اكتساب فضيلة الغفران:

> *قد لا تكون الحياة مثالية، إلا أن بوسعك أن تتعلم التقليل مما تعانيه خلالها. فيمكن أن تتعلم الغفران، ويمكنك أن تتعلم علاج النفس.*
>
> **- د. فريد لاسكين**

قائمة بأفضل عشر مزايا للتسامح والغفران

يكاد الغفران أن يكون فعلاً أنانياً بسبب النفع الشديد الذي يعود على من يصفح.

– لاوانا بلاكويل

الغفران هدية تهادي بها ذاتك.

– لاري جيمس

١. الغفران يضع نهاية للسلوك الانهزامي.

إنك تصفح لسببين. أولهما لكي تعرف الآخرين بأنك لم تعد تود أن تكون في حالة عداء تجاه ذلك الشخص؛ وثانيهما لكي تحرر نفسك من الأسر الانهزامي للكراهية.

– واين داير

يقطع الغفران دائرة الغضب والكراهية الانهزامية، وهي التي تعيقنا. فنتعلم الغفران حتى نتغلب على تلك العوائق، ونشعر بالراحة الوجدانية، ولتستمر حياتنا.

– د. سارة باكلي

٢. الغفران يأخذنا بعيداً عن الماضي.

إن لم تغفر فستقبع أسيراً للماضي وللأسى الذي يمنع حياتك من أن تتقدم.

– روبين كازراجيان

الغفران خلاص من الماضي.

– جيرالد جامبولسكي

٣. الغفران يحررنا لتمضي حياتنا.

الغفران تحرير لأسير، وعندها تكتشف أن هذا الأسير كان أنت.

– لويس سيميديس

حينما تكن الكراهية لأحد، فإنك تصبح مرتبطاً بذلك الشخص أو تلك الحالة برابط وجداني أقوى من الصلب. والغفران هو الوسيلة الوحيدة للفكاك من هذا الرابط وتحرير الذات.

– كاثرين بوندر

٤. الغفران يجعل منا أشخاصاً أفضل.

إن عدم نسيان الإساءات القديمة، ومحاولة الثأر والانتصار على الغير، يبقينا دوماً في وضعية أحط من ذاتنا الحقة.

– مالكولم فوربس

الإيذاء يجعلك أحط من عدوك؛ والثأر يبقيك على قدم المساواة معه؛ ولكن الغفران يسمو بك عليه.

– بنيامين فرانكلين

٥. الغفران يقوي من شخصيتنا.

تكون النفس البشرية في أقوى حالاتها حينما تتسامى على الثأر، وتقوى على العفو عن الإساءة.

– إي. إتش. تشابين

قوة الشخصية هي القدرة على قهر الكراهية تجاه الآخرين، وعلى إخفاء مشاعر الألم، وعلى سرعة العفو.

– لورانس جي. لوفاسيك

٦. الغفران يزيد من مشاعر المحبة لدينا.

لن نحب حتى نكتسب القدرة على الصفح، وكلما زادت هذه القدرة لدينا، ازداد فينا الحب.

– بول تيليتش

الغفران أسمى أشكال الحب.

– رينولد نوبور

٧. الغفران يحسن من صحتنا العقلية والبدنية.

تبين الأبحاث العلمية وبوضوح أن تعلم الصفح والغفران يفيد صحتنا وسلامة حياتنا، كما يفيد سلامة العقل، وكما تبين البيانات الحديثة، فإنه يعود بالنفع كذلك على صحة البدن.

– د. فريد لاسكين

إن من يستبدلون الغضب والعداء والكراهية بالصفح يتمتعون بسلامة الجهاز الدوري بالجسم وتقل لديهم نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة.

– د. كارل ثوريسين

٨. الغفران يمنحنا السكينة.

إن العفو عمن آذانا مفتاح راحة البال.

– جي. ويذيرلي

الغفران تصحيح للذات ينير القلب. فهدفه الأول هو السكينة. فأن نكون في حال من السكينة هو أمر يمكننا من بذل العطاء للآخرين، وتلك هي الهبة الدائمة والتي لا تقدر بمال.

– جيرالد جامبولسكي

٩. الغفران يزيد من حكمتنا.

الغفران جزء أساسي من الحكمة.

– إيرفين جي. هول

الحكيم يبادر بالمغفرة، لكونه يعلم القيمة الحقيقية للوقت، فلن يعاني من أن تنتهي حياته وهو يرزخ تحت وطأة ألم لا ضرورة له.

- صامويل جونسون

١٠. الغفران تقرب إلى الله.

يغفر الله لنا حينما نغفر للآخرين.

- فرانسيس أسيسي

إن الله صفته الغفور وليس الغضوب.

- بايارد تايلور

تراحموا، واتصفوا برقة القلب، ولتصفحوا عن بعضكم البعض، تماماً كما يغفر الله لك.

- قول حكيم

الفصل السادس

التفكير

العقل أشبه بحديقة.
فاروه ونظفه من الحشائش الضارة بعناية.



تعريفات

يفكر: يصيغ شيئاً ما داخل عقله. ويوحي التفكير بدخول فكرة ما عقل شخص ما.

– قاموس ميريام ويبستر

التفكير: وظيفة سيكولوجية تشتمل على صياغة وتنظيم المعلومات بالعقل.

– **طومسون،** Learning: Pathways To Psychology

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
الفهم	الجهل
العقل المتفتح	انغلاق العقل
اليقظة	الغفلة

٦. التفكير

الأفكار تجعلنا آدميين

أنا أفكر، إذن أنا موجود.

– رينيه ديكارت

أسوأ ما تهدره هو العقل.

– United Negro College Fund

كما ذكرت في المقدمة، فقد تعلمت مفهوم الإرادة الحرة لأول مرة من خلال الدراسات الدينية بجامعة سان فرانسيسكو. فقد كان لب منظومتهم التعليمية، والتي اشتملت على الفلسفة والمنطق بتركيز كبير؛ وهذا كله يندرج تحت كلمة واحدة: التفكير. ولازلت أذكر أولى الكلمات التي سمعناها في بداية تلك الدراسة: "أنتم هنا لتتعلموا. ولكن قبل أن نعلمكم، لابد أن ندربكم أولاً على التفكير". لم أكن أعلم المقصود من هذا الكلام. فلقد ظننت أننا تعلمنا التفكير منذ زمن مضى، منذ أن تعلمنا الكلام في الصغر. وكنت موقناً من أننا قد خضنا الكثير من العمليات الفكرية أثناء دراستنا الثانوية. فما الذي يعنيه هذا بتدريبنا على التفكير؟

اكتشفنا مقصده هذا خلال أول أيام الدراسة. فمن بين المواد الإجبارية كان المنطق. وبدأ أستاذنا فون بأن سألنا عما إذا كنا نذكر ما قاله العميد منذ أيام عن "تدريبنا على التفكير". فكان الرد بالإيجاب. فقال: "هنا إذن بداية هذا الطريق". فعرفنا أن هناك مستويات أعلى للفكر من تلك التي خضناها من

قبل، ولهذا السبب نحن في الجامعة. بدأنا بالمنطق، ومن بعدها سلسلة من الدراسات الفلسفية المطلوبة على مدار ٨ فصول دراسية متتالية. وكانت هذه الدراسات تحدياً كبيراً لنا، كما كانت تنويرية لعقولنا، وأحياناً مربكة، بل وصلت في وقت ما إلى أن تكون مملة، فلم يكن هناك من التشويق إلا قليل، إلا أنها كانت في المجمل عالية القيمة. فلقد تعلمنا في الحقيقة كيف نفكر.

ومن بين الأسئلة التي طرحها علينا فون في أولى أيام تدريس المنطق: "ما الذي يميز الإنسان عن الحيوان؟". وبعد كثير من النقاش، عرفنا أن الفارقين الرئيسيين هما اللغة والتفكير فائق المستوى. فبوسع البشر أن يحادثوا بعضهم في فصاحة، ومن خلال التفكير يصبحون قادرين على التخيل والتعقل والاستدلال والاستنباط والتأمل وحل المعضلات وفرض توقعات. وما أن ترسخت هذه المفاهيم الأساسية، حتى طرح الأب فون نقطة أخرى تتعلق بسؤال آخر: "ما أهم جزء بجسدك؟". وحينما كانت الردود تبين أنه المخ وجدناه متفقاً معنا.

أسماه فون "مركز التحكم" في كل ما نفكر فيه أو نقوم به. وقال بأن المشكلة هي أن معظم الناس لا يتعلمون أبداً أن يستخدموه بشكل فعال، ويكون نتاج هذا في المعتاد نقصاً في حياتهم. وقال بأن المسألة لا تتعلق بدرجة الذكاء. بل بالاستفادة من قدر الذكاء الذي يتمتع به كل واحد منا. وبين أن التاريخ مليء بالقصص عن أشخاص متوسطي الذكاء قاموا بأمور غير معتادة خلال حياتهم. كما أن هناك من فائقي الذكاء من لم يستفد من حياته بشيء. وقال بأن الفارق يكمن في أسلوب التفكير: "إن أفكارنا تحكم حياتنا".

تحدد الشياء التي تفكر فيها نوعية حياتك. فأنت تصبغ روحك بألوان أفكارك.

– ماركوس أوروليوس

هل هناك فارق بين المخ والعقل؟

حيث إن كلمتي "مخ" و"عقل" كانتا محور الدراسة، فقد أراد الطلبة أن يعرفوا الفارق بينهما. فبالرغم من أن العديد من الناس يستخدمهما بشكل متطابق وتبادلي، إلا أنهما شيئان مختلفان. فهنا ترى ما بينه معجم ويبستر من تعريف للكلمتين:

المخ: "جزء من الجهاز العصبي المركزي يمثل عضو التفكير والتنسيق العصبي...؛ هبة فكرية".
العقل: "العنصر أو مجموعة العناصر المسئولة في الفرد عن الإحساس والإدراك والتفكير والإرادة والعمليات التعقلية".

والأسلوب الآخر للتمييز بينهما هو:

المخ: عضو مادي داخل رأس الإنسان يمثل مركز التحكم فيه. وهو أشبه بالقرص الصلب في جهاز الكمبيوتر. وهو الوعاء الذي تصب فيه النبضات الكهربية المولدة للتفكير.
العقل: المحتوى المختزن في المخ، كما في الأفكار والمشاعر والذكريات. وهو أشبه ببرامج تشغيل الكمبيوتر. فالعقل يمثل ما بداخل القرص الصلب؛ وهو القدرة على التحكم فيما نفكر فيه أو نقوم به.

ليست الأهمية في المخ، بل فيما يرشد هذا المخ؛ أي الشخصية والقلب والصفات الفاضلة والأفكار التقدمية.

– فيودور دوستوفيسكي

وبعد التفريق بين المخ والعقل اقترح علينا فون أن نتعلم أهم شيئين متصلين بعملية التفكير. وكان أولهما ما أسماه: "الرعاية والتغذية" العقلية.

أما الثاني فكان أن نتعلم كيفية تشغيل مركز التحكم الحيوي هذا بأقصى كفاءة. وقال بأن الأمر لا يتطلب تعليماً أكاديمياً لنتعلم أداء أي من هاتين الوظيفتين. يقول: "بوسعكم أن تتعلموا كل ما تحتاجون معرفته عن التفعيل الناجح للمخ من كلام المعلمين وقراءة الكتب النافعة". ومن ثم ركز على أن العديدين لا ينجحون في الحياة بسبب عدم تعلمهم لكيفية تنمية العقل أو لكيفية تفعيله بشكل نافع. وهاتان هما النقطتان الرئيسيتان في هذا الفصل.

رعاية العقل وتغذيته

إن رعاية العقل وتغذيته تماثلان في الأهمية رعاية الجسد وتغذيته. فالعقل المهمل يضعفك تماماً كما لو أهملت جسدك. فالعقل الذي لا تقويه بأن تملأه دوماً بما يفيده وينميه يضمحل ويعطب.

– مورتيمير أدلر

وبداية العناية بالعقل أن تفتحه. وتلك من بين الدروس التي لن أنساها مما تعلمته في أولى أيام الدراسة الجامعية. فقد رغب أستاذي د. بروشر –وهو أستاذي في الدراسات الفلسفية– في أن يناقش الغرض من التعليم قبل أن يمهد لموضوعاته. فقال: "إن الغرض من التعليم لا يتمثل في *ملء* العقول؛ فهذا محال على أية حال. بل في أن فتح العقول أولاً، ومن ثم العمل على توسيعها. فكلما ازددت علماً، تيقنت من ضآلة القدر الذي تعلمته ومن أن هناك المزيد مما يتوجب عليك تعلمه. ومن المفترض أن يؤدي بك هذا إلى التوق لمزيد من العلم. وهو ما يبقي على حالة اليقظة العقلية لدينا. ومبدؤه هو العقل المتفتح".

هناك فارق كبير بين رأس فارغ وعقل متفتح. فالعقل المتفتح يمثل قابلية للتلقي، والانفتاح على المعلومات الجديدة ووجهات النظر الأخرى. وهو يساعدنا على الوعي بمحدودية قدراتنا، فيمنحنا القدرة على التفكير بشكل أفضل.

> *العقل المتفتح مبدأ اكتشاف الذات والنضج. فليس بوسعنا تعلم أي جديد دون أن نقر بأننا بالفعل لا نعلم كل شيء.*
>
> – إيرفين جي. هول

رعاية العقل

مقولة بداية هذا الفصل هي: "العقل أشبه بحديقة. فاروه ونظفه من الحشائش الضارة بعناية". ومنبع تلك النظرة إلى العقل هو كتيب يراه الكثيرون من الكلاسيكيات. ومؤلفه هو جيمس آلين في عام ١٩٠٤، وعنوانه As a Man Thinketh، وقد ذكره ناجحون كسبب بين أسباب نجاحهم، وأنهم يقرءونه لمرة واحدة على الأقل كل عام. أما لب رسالته فهي:

> *كما يحرث البستاني أرضه وينقيها من الحشائش الضارة، وينمي ما يريده من أزهار وفواكه، فإن الإنسان عليه أن يرعى حديقة عقله، فينقيها من كل خطأ، ومما هو غير مفيد من أفكار عقيمة، وأن يزرع فيها بذور أزهار وفواكه الحق والفائدة والأفكار الغضة.*
>
> – جيمس آلين

إن هذا التشبيه الذي طرحه آلين غاية في القيمة. فالعقل حديقة، أما الحشائش الضارة فهي الأفكار السلبية الهدامة، والأزهار والفواكه هي الأفكار الإيجابية البناءة. ويصبح للأمر قيمته الأكبر لو كنت تستمتع بالزراعة كما أستمتع أنا. فأنا أزرع الأزهار كل ربيع وخريف، وأجد متعة كبرى في مراقبتها تزهر وتنمو في ألوان متنوعة جميلة، إلا أن زراعتها أمر غير كافٍ في حد ذاته. فلابد من تغذيتها ورعايتها، ومن ذلك إبعاد الحشائش الضارة

عنها. فهي تظهر في حدائقنا تماماً كما تطرأ الأفكار السلبية في عقولنا؛ من حيث لا ندري. وما لم يتم انتزاعها بشكل سريع ومنتظم، فإنها تتوغل حتى تقضي على الأزهار، وتدمر الحديقة. فإن نظفتها بانتظام، فإن الأزهار ستجد مجالاً لتنمو وتبقى الحديقة غناء؛ تماماً كما الحال مع العقل.

تغذية العقل

كما أن هذه الحديقة بحاجة إلى غذاء. فهي بحاجة إلى تربة خصبة في البداية، ومن ثم كميات منتظمة من الغذاء حتى تبقى سليمة وتنمو. والتربة الخصبة في حالتنا هي العقل المتفتح، عقل راغب في التغذية. وصورة هذه التغذية هي الأفكار السليمة التي تنتاب عقولنا باستمرار. فمنبعها مصادر شديدة التنوع: البشر والكتب وغير ذلك مما يتم نشره، والتليفزيون، والأفلام، والإنترنت، والأحداث بالمجتمع، وغير ذلك.

لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بسبب ما يدور بعقلك.

– زيج زيجلر

هذه المقولة من بين أفضل الاقتباسات في نظري وقد استخدمتها كثيراً خلال ممارستي للتدريس. وكنت أقوم في أول أيام الدراسة، أياً كانت نوعية هذه الدراسة، بكتابة هذه المقولة على السبورة ثم أسأل سؤالاً بسيطاً: "ما معنى هذا الكلام؟" وأجد أن الجميع يرى فيها ما أراه أنا كذلك؛ فالمعلومة المسيطرة على عقل الشخص ستحدد اتجاه حياته. وسألتهم عما إذا كان بوسعهم التحكم في أي مما يدور بعقولهم. فلأننا نتعرض للكثير من المعلومات، وخاصة الإعلانات، من مصادر مختلفة، فمن المحال أن نسيطر على كل ما ينتاب عقولنا. إلا أن تلامذتي وافقوني على أن لدينا خيارات؛ فبوسعنا أن نختار التخلص من قدر كبير من تلك المعلومات، وأن نستبدلها بما هو أكثر إفادة.

ومن بين المشاكل الرئيسية أن قليلين هم من تلقنوا أهمية التغذية السليمة للعقل. بل ولم يسمعوا عن هذا المفهوم. فإن لم يكونوا عارفين بأن هناك ما يسمى بالتغذية العقلية، فسوف يكون من الطبيعي القول بأنهم لا يمارسون هذا. كما أن مصادر الأفكار السليمة (البشر والكتب وغير ذلك) يمكن أيضاً أن تمثل مصادر للأفكار غير السليمة. ولنكن صرحاء فنعترف بأننا نعيش في عصر الاقتصاد الحر، والغثاء العقلي أشبه بالغثاء البدني. وأنا لا أقول بأن علينا ألا نتناول القليل من مثل ذلك الطعام. فالحلوى جميلة، وكذلك مشاهدة مسلسل كوميدي من وقت لآخر. إلا أن الاعتماد على تلك الأشياء على الدوام قد يدمرنا. ولدينا الاختيار.

وكل شخص ناجح أعرفه يمتلك نظاماً للحفاظ على التغذية السليمة لعقله. فلدى الناجين نظام ثابت يوفر سلسلة من الأفكار والمعلومات الإيجابية والمفيدة والمشجعة بعقولهم. فهم في حالة مستمرة من التحفيز والتحدي. فهم يرعون ويغذون عقولهم يومياً.

العقل ينمو على ما يتغذى عليه.

- جيه. جي. هولاند

التفكير والشخصية: "نحن ما نفكر فيه"

كانت لتلك الدروس التي تعلمناها عن التفكير في الأيام الأولى للدراسة -والأربع السنوات الباقية- قيمة كبرى. فلقد كنت دوماً ممتناً للأساتذة الذين ساعدونا على فهم قدرات العقل وعلمونا كيفية التفكير بمستوى راقٍ. ولقد اكتسبت تلك الدروس مغزى أعمق بعد ذلك بسنوات حينما بدأت في فهم العلاقة بين التفكير والشخصية بشكل أوضح. فنمط تكوين الشخص يتحدد من أسلوب تفكيره.

لقد أيقنت بأن التعليم الجامعي ليس سوى بداية، وحينما فارقته كنت شديد الشغف بالتاريخ والفلسفة والقراءة. وكلما تعمقت في قراءة ما كتبه الحكماء على مر العصور، فهمت أكثر أهمية تنمية أفكاري. وهنا أورد مقولات لعشرة مفكرين رائعين علمونا أن الأفكار هي التي تشكل شخصياتنا ومن ثم مصيرنا.

حقيقة المرء هي ما يعتقده في نفسه.

– قول حكيم

فن التفكير هو أعظم الفنون... فيعرف المفكر أن ما فيه اليوم هو نتاج أفكاره وأنه يبني مستقبله وفقاً لنوعية ما يفكر فيه.

– ويلفريد بيترسون

حقيقة المرء تكمن فيما يشغل تفكيره طيلة اليوم.

– رالف والدو إميرسون

أفكارك هي التي تصيغ حياتك.

– ماركوس أوروليوس

ينظر للمرء حسب أفكاره، فشخصيته هي جماع كل أفكاره.

– جيمس آلين

تكمن عظمة الإنسان في قوة الفكر.

– بلايز باسكال

الفكر عظيم وسلس وحر، هو نور العالم ومجد الإنسان.

– برتراند راسل

غذ عقلك بالأفكار العظيمة، فلن تسمو إلى أعلى مما تفكر فيه.

– بنيامين ديزرائيلي

لا نتحكم في مصائرنا أو أن نتسيد أنفسنا إلا حينما نمتلك قدرة التحكم في أفكارنا.

– نابوليون هيل

نحن نتاج ما نفكر فيه. فعقولنا هي التي تقود دفة حياتنا.

– إيرل نايتنجيل

يعد إيرل نايتنجيل هو الأحدث من بين هؤلاء المفكرين العشرة. فقد توفي في عام ١٩٨٩ مخلفاً وراءه تراثاً من الحكمة، يدور أغلبه حول العلاقة بين التفكير والنجاح. وكانت البداية في عام ١٩٥٦، حينما أنتجت شركة تسجيلات كولومبيا مقالاً له يسمى "أغرب سر". وكانت أول رسالة ناطقة تنال جائزة Golden Record لتجاوزها أكثر من مليون اسطوانة مباعة. وعليك ألا تنسى أن ذلك العصر يختلف عن عصر الكاسيت والاسطوانات المدمجة الذي نعيشه. فلم يكن هناك في الاسطوانة غير صوت نايتنجيل. ولقد وصلت شعبيتها لدرجة تأسيس مؤسسة نايتنجيل-كونانت، أول شركة لإنتاج التسجيلات التربوية.

يقوم "سر" نايتنجيل على المقولة المذكورة سابقاً: "نحن نتاج ما نفكر فيه. فعقولنا هي التي تقود دفة حياتنا". وهو يقول بأنها الحقيقة التي اتفق معها كل حكيم على مر العصور. كما أشار إلى أن المدارس تركز على تعليمنا الحفظ وليس أسلوب التفكير. ومن الواضح أنه لم يكن يعلم شيئاً عن الفصول الدراسية الدينية بالجامعات. ولكنه على صواب في إشارته إلى عيب مهم في منظومتنا التعليمية. فهي لا تركز على مهارات التفكير. كما اقترح مادة دراسية إجبارية أسماها "التفكير" وذلك لكل صف دراسي وصولاً إلى المرحلة

الجامعية. وقد وصف التفكير بأنه: "أسمى وظيفة بمقدور الإنسان القيام بها"، وينصحنا بألا نستهين بها.

هل "التفكير الإيجابي" فعال حقاً؟

لن يمكنك التفكير الإيجابي من القيام بشيء خاص، ولكنه يمنحك القدرة على القيام بكل شيء بصورة أفضل من التفكير السلبي.

– زيج زيجلر

شيء إيجابي أفضل من لا شيء سلبي.

– إلبرت هوبارد

هناك الكثير من المزاعم الغريبة حول ما بوسع التفكير الإيجابي أن يقوم به لأجلنا. وقد كان الموضوع محور الصحة البدنية والنفسية والأداء التعليمي والرياضي والنجاح في مجال الأعمال، وكذلك الصحة العقلية والمعتقدات الروحانية وربما كل مرحلة من مراحل حياتنا. وتعتمد بعض النظريات على البحث العلمي والفكر العميق، وبعضها هراء. وأعتقد أنني لست من أنصار فكرة "التحفيز الإيجابي". فلا أعتقد أن النظر في المرآة مع ترديد عبارات من قبيل "أنا محبوب... أنا قادر" أو "أنا متميز" يؤدي إلى أي شيء سوى أن تبدو معتوهاً.

فنجد أن زيج زيجلر وإلبرت هوبارد يدخلان إلى لب المسألة من خلال مقولاتهما السابقة. فليست الأهمية في جدوى التفكير الإيجابي من عدمه. فالأهم هو فهم تأثيرات التفكير السلبي فينا. وأنا أقصد بالتفكير السلبي تبني الأفكار الهدامة، والتي لا تؤذي سوانا. فذلك هو أسوأ أنماط الماسوشية. حيث إنه يعني أن تختار إيلام نفسك طواعيةً. وهو أمر لا يأتي بخير أبداً. فلن تجد

من يحقق أي شيء من خلال تفكير سلبي وتوجه هدام. فأنت على الأقل مع التفكير الإيجابي تمنح نفسك الفرصة لأن تحقق شيئاً ما.

إليك مثالاً بسيطاً: فهذا لاعب بيسبول هاوي عليه أن يتصدى لكرة أمهر رام محترف في الدوري. فيقول لنفسه طيلة الوقت: "إنني لن أتصدى لكرته". ففي الأغلب لا يمكن أن ينجح في هذا. أما لو أن نفس هذا اللاعب قد حدث نفسه: "إن هناك من تصدى له من قبل، فلماذا لا أجرب حظي أنا أيضاً" فقد لا يضمن له هذا أن ينجح في التصدي للكرة، ولكنه يزيد بالتأكيد من فرص حدوث هذا. وكما يقول زيجلر فإن التفكير الإيجابي "يتيح لك القيام بكل شيء بصورة أفضل من التفكير السلبي". وهذا فارق مهم. ومن هنا كانت أهمية فهم أن التفكير الإيجابي لا يكون فعالاً لو أن العقل مشحون بالأفكار السلبية. لذا أود أن أرسخ نقطة طرحت في كل من الفصل الخاص بالغفران وفي بداية هذا الفصل. فلابد أن يكون لدينا منهاج لتنقية العقل من هذه الأفكار الهدامة والتي تشكل جزءاً من حياتنا. ولقد ذكرت في الفصل السابق أسلوب "ضغط الزر". كما شرحت اقتراح د. فريد لاسكين الخاص "بتغيير القناة" وخطة جيمس آلين الخاصة "بنزع الحشائش الضارة". وهناك أنواع من الأساليب التخيلية لمحو كل ما ليس له قيمة من داخل عقلك.

حكى لي صديق أنه "يطهر بالتبخير" بشكل منتظم. فهو يسمي الأفكار السلبية "البق الصغير". حاول أن تتخيله وهو يخبرني بهذا الكلام التالي بلكنته الجنوبية البطيئة: "لا أدري كيف تتسلل تلك الكائنات الصغيرة إلى هناك. لابد أن هناك ثقباً أو شيئاً ما. إلا أنها شياطين صغيرة تمنعني عن إتمام عملي والتمتع بحياتي. وهكذا أذهب إلى حمام البخار كلما انتابتني حتى أتخلص منها. ومن ثم أستطيع مواصلة مشوار حياتي".

فالحديقة ستنمو حينما تتخلص من الحشائش الضارة. وإن كان البرنامج سيئاً، فبوسعك تغيير القناة لأخرى أفضل. وإن كنت في الظلام فاضغط زر الإضاءة. وإن تخلصت من البق، تنعم براحة البال. فقم بأي مما يناسبك وصولاً إلى أفكار إيجابية بناءة. هناك مكتبة في سان فرانسيسكو يحبها الجميع. اسمها "مكان نظيف جيد الإضاءة للكتب". يا له من اسم رائع!

فتخيل عقلك مكاناً نظيفاً جيد الإضاءة متاحاً للأفكار. فالمهم هو أن تبقيه نظيفاً جيد الإضاءة.

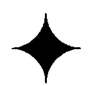
اعمل بمتعة وراحة بال، مدركاً أن الأفكار الصائبة والمجهود الحق ينتج عنه لا محالة كل ما هو صائب وحق.

– جيمس آلين

الفصل السابع

الإمكانيات

فكر دوماً حسبما هو ممكن.
فمن هنا يبدأ كل إنجاز.



تعريفات

الممكن: اشتراط أو حقيقة أن يكون الشيء ممكناً؛ ويمثل أقصى قدرات الفرد أو إمكانياته.
يمكن: أي أن يكون في حدود قدرات أو طاقات الشيء أو الشخص وما قد يحققه.

– قاموس ميريام ويبستر

ما يمكن تنفيذه؛ قادر على الحدوث أو الوجود؛ "أي شيء ممكن".
- wordreference.com

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
فرصة	فكر منغلق
احتمال	يأس
خيال	افتقاد الخيال

٧. الإمكانيات

التفكير في أفضل حالاته؛ العناصر الأربعة المدهشة

انظر للأشياء... كما يمكن أن تكون.

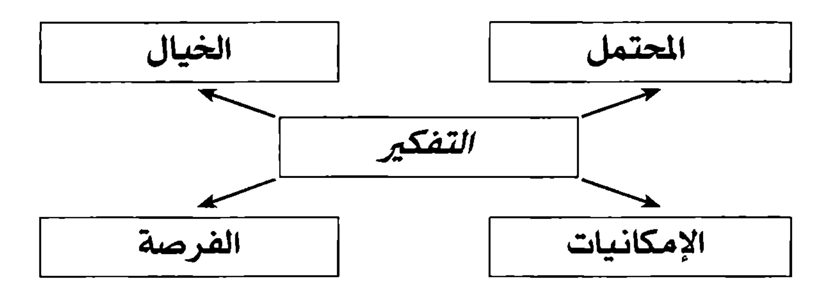
- ديفيد جوزيف شفارتز

لقد كان تركيز الفصل السابق والخاص بالتفكير على رعاية العقل وتغذيته بالفكر؛ لتجعل من تغذيته بالمعلومات وتعلم كيفية التخلص من الأفكار الهدامة التي تطرأ له عملية يومية. أما هذا الفصل فمحوره هو الأساليب الأكثر تحديداً والتي يمكن بها أن ننمي عادات التفكير البناء. فأود أن أشرك قرائي في بعض مما يحفز الفكر، ويغير أحياناً من التوجه العقلي للمرء، وهي أنشطة طبقتها على تلامذتي من المراهقين والبالغين على مدى سنوات عدة. وهي تعتمد على ما أسميه "العناصر الأربعة الرائعة". فقد وجدت أن تسمية المفاهيم والأنشطة والمبادئ بأسماء مألوفة أمر يساعد الطلبة على تذكرها. كما قد استخدمت أسلوباً آخر يتمثل في تبني "عناصر تذكر بصرية". وكانت الأفكار التي حرصت على أن يتذكرها طلبتي معروضة بشكل واضح على جدران الفصل بحيث يتم التركيز عليها يومياً.

سلمت طلبتي خلال أول أسبوع من الدراسة ورقة بها خمس كلمات: التثقيف، والتعلم، والمعرفة، والحكمة، والتفكير. وطلبت منهم أن يدونوا ما يرونه من تعريف لتلك الكلمات. ثم تناقشنا حول تفسيراتهم المتعددة لتلك الكلمات، ومن ثم وصلنا إلى تعريف شامل لها. وكان هدفي هو أن أساعدهم على أن يفهموا أن لكل كلمة معنى مختلفاً، إلا أنها مترابطة مع بعضها

البعض، وخاصة في الفصل. وكان معظم التركيز على كلمة "تفكير"، وقد لقنتهم جميع المفاهيم التي يغطيها الفصل السابق.

ومع بداية الأسبوع الثاني علقت خمس لافتات أمام الغرفة. تتميز كل واحدة منها بلون براق مختلف وتحوي كلمة واحدة. وكانت الكلمة مطبوعة ببنط عريض أسود. وكان التصميم كالتالي:



وقدمت لهذه اللافتات بالقول: "لقد تقدمنا الآن إلى أفضل نماذج التفكير. ألا وهي هذه العناصر الأربعة الرائعة". وطلبت منهم أن يلاحظوا أن التفكير يتوسطها، وأن الأربعة عناصر متصلة به. ثم كررت أربع مقولات مأثورة استخدمتها خلال الأسبوع الأول من الدراسة. وهي تلك التي قالها كل من رالف والدو إميرسون وماركوس أوروليوس وجيمس آلين وبلايز باسكال (راجع الفصل السابق). وكانت فكرتها الرئيسية هي: "شخصيتنا تتكون حسب تفكيرنا".

وقمنا خلال الدرسين التاليين ببعض الأنشطة، تلتها نقاشات مطولة، تتعلق بتلك العناصر الأربعة. وكان القصد هو أن أغرس فيهم أنماط التفكير البناء. وكان المردود من هذه التدريبات مبشراً. فقد بين عدد كبير من طلبتي أن درايتهم بقدرات الفكر قد زادت إلى حد كبير، وأنهم قد أصبحوا يفكرون "بشكل أفضل بكثير". وهناك سيدة اسمها روز كانت من بين طلبتي بالفصول الجامعية قالت لي: "أتدري ما هو أكثر ما أعجبني في هذا الموضوع؟ أنك لا تحاول أن تلقنا ما الذي نفكر فيه؛ بل إنك تلقننا كيفية التفكير". أعجبني هذا الرأي، فقلت: "إن هذا لأمر يفخر به أساتذتي".

المحتمل: العنصر الرائع رقم ١

نحن لا نتحلى سوى بنصف القدر المطلوب من اليقظة، مقارنة بما يتوجب أن نكون عليه. فنحن لا نستغل سوى جزء ضئيل من قدراتنا الذهنية والجسدية.

– ويليام جيمس

مهما كان مستوى قدراتك، فإن لديك من المقدرة ما يفوق ما يمكنك أن تستفيد منه خلال حياتك.

– جيمس تي. ماكاي

النشاط. سلمت كل طالب ورقة مدوناً بها كلمة "مقدرة" بأعلاها. وأسفلها أربعة أسئلة، تاركاً أسفل كل سؤال مساحة للإجابة:

١. ما القدرات الكامنة أو المحتملة؟

٢. ما القدر الذي تعتقد أن الإنسان يستغله خلال يومه من قدراته؟

٣. ما القدر الذي تعتقد أنك تستغله من مقدرتك يومياً؟

٤. إذا كانت إجابتك عن السؤال رقم ٣ أقل من ١٠٠٪، فما السبب الذي يمنعك عن الاستغلال الكامل لها؟

وكان العنصر المشترك بين جميع طلبتي هو معنى "القدرات الكامنة". فهي ما نحن قادرون عليه، وما نملك القدرة على القيام به، أي ما يمكن أن نفعله. أما الإجابة عن السؤالين ٢ و ٣ فقد تراوحت بين ١٠ و ٥٠ ٪. وكان من المثير للانتباه –مع أنه ليس عجيباً– هو أن الأغلبية ترى أنها تستغل مقدرتها بما يفوق ما يستغله الشخص العادي. لكنني نادراً ما وجدت طالباً

يقول بأنه يستغل ما يفوق ٥٠٪ من مقدرته. وكانت الإجابة الأكثر تكراراً عن السؤال رقم أربعة هي: "أعتقد فيما يبدو أنني كسول نوعاً ما".

ولا يوجد من هو بقادر على أن يعطينا أرقاماً محددة لنسبة ما يستغله الإنسان من إمكانياته، حتى ولو كان أعظم علماء النفس أو الرياضيات. إلا أن هناك نظرية متفقاً عليها حول هذا الموضوع. وسواء كان يرجع إلى ويليام جيمس في بدايات القرن العشرين أو إلى ألبرت أينشتاين في العقد الأول من نفس القرن، فإن معظم من درسوا الموضوع توصلوا إلى أننا لا نستغل سوى ما لا يزيد عن ١٠٪ من إمكانياتنا. فقد قال أينشتاين إنه هو نفسه لم يستخدم سوى ١٠٪ منها عندما توصل إلى نظرية النسبية. وتعود مقولة جيمس في بداية هذا القسم إلى ما يزيد على المائة عام. إلا أن معظم الخبراء يتفقون على أن الأمر يصح كذلك على ظروف عصرنا الحالي. أي أن معظمنا لا يستغل إلا قدراً ضئيلاً من قدراته.

ويكمن هنا أمر جيد. فإذا كنا لا نستغل سوى الضئيل من قدراتنا –بغض النظر عن السن أو الثقافة أو المهنة أو مستوى الدخل أو المرحلة الحياتية– فإن هذا يعني أن هناك المزيد مما يمكن أن نحقق به ذاتنا. فالوعي بوجود نسبة غير مستغلة من مقدراتنا يمثل الخطوة الأولى تجاه كل ما هو إيجابي، في التعليم أو الإنجاز أو الخبرة الشخصية بأي شكل من أشكالها. ونجد أن تعريف المقدرة في المعجم هو: "ما يوجد فيما هو ممكن؛ وما يقبل التطور أو التحقق". فنحن بحاجة إلى التفكير تبعاً لكافة الأمور الجيدة التي لم تدرك بعد و"الموجودة فيما هو ممكن".

الخيال: العنصر الرائع رقم ٢

الخيال أهم من المعرفة؛ فالمعرفة حدودها ما نعرف ونفهم، بينما يغلف الخيال العالم كله، بكل ما فيه من مصادر معرفة وفهم.

– ألبرت أينشتاين

النشاط. سلمت كل طالب ورقة مدوناً بها كلمة "خيال" بأعلاها. وأسفلها أربعة أسئلة، تاركاً أسفل كل سؤال مساحة للإجابة:

١. ما الخيال؟
٢. ما أصل كلمة خيال؟
٣. من الشخص المشهور الذي تربط بينه وبين الخيال؟
٤. من ممن تعرفهم يتمتع بخيال خصب؟
٥. لماذا قال أينشتاين بأن الخيال أهم من المعرفة؟

نجد أن تعريف الخيال في المعجم هو "القدرة على تكوين صورة ذهنية لشيء ما". كما أن هناك من التعريفات الأخرى ما ينير لنا الطريق: "القدرة الخلاقة"، و"سعة الحيلة"، و"القدرة على مواجهة المشكلات والتعامل معها"، و"العقل المفكر والفعال". وحينما نستخدم خيالنا نتمكن من تكوين الصور، أو صور الخيال، بعقولنا. وحينما نستخدم الخيال بقدر كامل يمكن أن نستعرض عناصر الجذب في حياتنا. فبوسعنا أن نتصور، أو أن "نرى" أنفسنا نقوم بشيء لم نقم به من قبل. وكلما تكرر ظهور الصور واكتسبت حيوية أكبر، تمكنا من أن نحولها إلى واقع. فمعلوم أن "شخصيتنا تتكون حسب تفكيرنا".

أما أكثر الأسماء ارتباطاً لدى الطلبة بالخيال فكان "والت ديزني". فبالرغم من أنه توفي منذ سنوات عديدة، إلا أن خيالاته تتواصل معنا بشكل أو بآخر. ومن بين الأسماء الأخرى: ستيفن سبيلبيرج وجورج لوكاس وبل جيتس وستيف جوبز وروبين ويليامز؛ أي مخرجين سينمائيين ورائدي تكنولوجيا بالإضافة إلى ممثل كوميدي. فنحن نميل إلى أن نربط مشاهير عالمي الترفيه والتكنولوجيا بالخيال.

وكان النقاش الأهم هو الذي دار حول الخياليين من الأشخاص الذين نعرفهم شخصياً. فتحدثنا عن أنماط البشر كافة؛ من فنانين وروائيين

وموسيقيين ومهندسين ورجال مبيعات ومعلمين ووعاظ ورجال أعمال ومبتكرين ورياضيين ومدربين ومعماريين ومصممي ملابس وآباء ومهندسي ديكور وكتاب صحفيين وغير هذا كثير. وكانت الملاحظة الأكثر تكراراً خلال النقاش هي: "جميعنا يتصف بالخيال، وبوسعنا توظيفه في كل ما نقوم به". ومن الصحيح أن البعض يفوق الآخرين في مجالات مثل الفن والموسيقى، إلا أن هذا لا يعني أن من لا يتحلى بهذه المواهب الخاصة لا يتصف بالخيال. سيقول البعض –كما قال طلبتي– بأنه ليس لديهم من الخيال القدر الكبير، إلا أن هذا غير صحيح. فالأدق أن نقول بأنهم لا يعملون على استغلال قدراتهم التخيلية بالقدر المطلوب.

نحن على الصورة التي نتخيلها لأنفسنا.

– كيرت فونجوت، الابن

إن اسم ألبرت أينشتاين مرادف للعبقرية، ودائماً ما يذكر باعتباره أذكى إنسان عاش على وجه الأرض. وإن كان يعيش بيننا هذا اليوم لكان أكبر معارض لهذه النقطة. فقد قال بأن الخيال ليس فقط أهم من المعرفة، بل هو جانب مهم من جوانب الفكر. فالاكتشافات المهمة والأقل أهمية منبعها عقل مسترخ، ومن اللهو، والتفكير فيما هو ممكن، واستغلال القدرات التخيلية. وكل ما أنجزه البشر على مر الزمن كان مبدؤه الخيال.

سيحملنا الخيال دوماً إلى عوالم لم نصلها من قبل، ومن دونه لن نبرح مكاننا.

– كارل ساجان

ومن الجوانب المهمة في الخيال ما يسميه العديد من علماء النفس بالتصور؛ أي القدرة على أن نتخيل أنفسنا قادرين على أداء الشيء بنجاح قبل أن نجرب هذا في الواقع. ولقد طبق الرياضيون والمخترعون والمعماريون

والمصنعون ورجال الأعمال وغيرهم هذا الأسلوب لسنوات عديدة. فقد امتلكوا ما يسمى بالرؤية، أي صورة واضحة في عقولهم عن شيء مهم يمكن أن يحققوه في المستقبل. وكلما تكرر تصورهم لها وقدرتهم على تنفيذها، اقتربوا من تحقيق الحلم على أرض الواقع.

عليك أن تتصور الأمر بوضوح في مخيلتك قبل أن تنفذه في الواقع.

– أليكس موريسون

وكان أكثر من بحث تطبيقياً في هذا الموضوع د. دينيس وايتلي ود. تشارلز جارفيلد. وقام كلاهما بدراسة العلاقة بين استغلال الخيال والإنجاز. كما كتبوا عدة كتب وحاضروا حول قدرات التصور الذهني. فمن نمت لديه هذه المهارة لا يتصور نفسه فقط محققاً للإنجاز، بل وكذلك يتدرب بمخيلته على خوض كل تفاصيل ذلك الإنجاز. ويقول جارفيلد: "إن من يتعلم استغلال خياله بهذا الشكل يمتلك قدرة عالية على ترسيخ صور الأفعال الناجحة داخل عقله. فيطبق ذهنياً مهارات وسلوكيات بعينها تؤدي إلى تلك المنجزات التي يصل إليها في نهاية المطاف". ويقولان بأن هذه المهارة لا صلة لها بالذكاء أو القدرات الخاصة. بل هي مسألة تتعلق باستغلال حسن لشيء نمتلكه جميعاً؛ ألا وهو الخيال.

الفرصة: العنصر الرائع رقم ٣

الفرص تحيط بنا. فإذا بحثنا عنها لوجدناها.

– واين ديفيز

تتضاعف الفرص كلما اقتنصتها.

– صن تسو

النشاط. سلمت الطلبة ورقة تحوي كلمة "فرصة" مع هاتين المقولتين بأعلاها. وطلبت منهم أن يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة:

١. ما الفرصة؟

٢. لماذا يعمى كثيرون عن الفرص؟

٣. لماذا سميت الولايات المتحدة بـ "أرض الفرص"؟

٤. ما الفرص العشر التي تراها الآن متاحة في حياتك؟

واتفقنا على أن تعريف الفرصة هو: "تحين ظرف يمكننا من تحقيق شيء ما". ونجد أن قاموس ميريام ويبستر يعرفها كالتالي: "ترابط حسن للظروف؛ احتمال قوي أن تحقق نجاحاً أو تقدماً". ولقد ناقشنا هذين التعريفين باستفاضة، وكان أساس النقاش هو وجود الكلمتين "حسن" و"قوي" بهما. وكان هناك من الطلبة من قال بأن هذين التعريفين المعجميين يبرهنان على وجوب أن تكون الظروف مناسبة حتى توجد الفرصة. وهناك من لا يتفقون مع هذا الرأي. ويتبنون مقولة ديفيز التي تبين أن الفرص متاحة ولكن علينا أن نبحث عنها.

وقالوا بأن هذه هي الإجابة عن السؤال الثاني والمتعلق بالسبب في أن الناس لا ينتبهون لما يحيط بهم من فرص: فكل ما عليهم هو أن يبحثوا عنها. فينتظرون أملاً في حدوث ما يحلمون به لحياتهم بدلاً من أن يسعوا لتحقيقه. وهنا أطرح دوماً إحدى المقولات التي أعجبتني:

النجاح لن يسعى إليك، بل أنت من يجب أن يسعى إليه.

– مارفا كولينز

تعد مارفا كولينز من بين أعظم المعلمين في تاريخ الولايات المتحدة. وقد حققت ما يشبه المعجزات في مسيرتها التربوية بولاية شيكاغو. وكان لها بالغ الأثر الإيجابي على حياة مئات الطلبة في منطقة من أصعب المناطق مراساً. ومن بين الأمور الرئيسية التي قامت بها مساعدة أولئك الطلبة على أن يتنبهوا لما هو متاح أمامهم من فرص كانوا غافلين عنها. فأقنعتهم بأن باب العالم مفتوح على مصراعيه أمامهم إن هم غيروا من نظرتهم إليه وتلقوا التعليم المطلوب وعملوا بجد. وهو ما حدث بالفعل. فأصبح العديد من هؤلاء الصبية أطباء ومحامين ومعلمين وممرضين وضباط شرطة ورجال أعمال. وكانوا يرجعون الفضل فيما أصبحوا عليه إليها وما بذلته من جهد لتغير من حياتهم بصورة دراماتيكية. فقد ساعدتهم على أن يتبينوا فرصاً كانت تحيط بهم، ولكنها كانت تتطلب منهم أن يسعوا إلى نيلها.

يعيش الأمريكيون بالفعل في "أرض الفرص"، والكثيرون من بقية أرجاء العالم يبذلون الغالي والرخيص للعيش في هذه البلاد. فالأمريكيون يتميزون بشيء ينقص الكثير من غيرهم: ألا وهو فرصة أن يمتلك المرء حياة رغدة. وللأسف فإن قليلاً من يدرك هذا من مواطني هذه البلد، فمن الصعب على المرء أن يدرك قيمة الشيء الذي بيده. ولقد نبهني جار سابق لي إلى تلك الملحوظة منذ عدة سنوات. فقد انتقل "جاص" إلى الجوار بعد وصوله من إندونيسيا. ومع ازدياد معرفتي به لاحظت أنه يتحدث كثيراً عن مدى سعادته للعيش هنا ولتيقنه من أن لدى أطفاله نفس الفرص المتاحة لنجاح أي شخص آخر. وقال: "لا يبدو أن أهل البلد هنا يفهمون ما هم فيه من نعمة. فدوماً ما أسمعهم يشتكون من سوء حياتهم، وكنت أقابل هذا بهز الرأس دون رد. ربما يتوجب على المرء أن يأتي من بلد آخر حتى يرى الفرص المتاحة في هذا البلد ويقدرها حق قدرها".

كيف لك أن تجيب عن السؤال الرابع؟ ما الفرص العشر التي تراها متاحة أمام حياتك الآن؟ فلقد انقسمت غالبية الطلبة إلى قسمين عند الرد على هذا السؤال. فقد عانت المجموعة الأولى من الوصول إلى تحديد الفرص العشر بالكامل. أما المجموعة الثانية فقد عانت من قصر عدد الفرص على

عشر فقط. بمعنى أن هناك مجموعة ترى كافة أنواع الفرص وأخرى تحتاج لمن يرشدها إلى مواقع تلك الفرص. وهناك تعليق صدر من أحد طلبتي خلال المناقشة ظل أحد أهم التعليقات حول هذا الموضوع: "الحقيقة أن أمامنا مئات الفرص في كل يوم. لدينا فرص القيام بأي شيء. وكل ما علينا هو أن نتبين مكانها".

في عام ١٩٨٨ كانت هناك سيدة اسمها فران من بين طلبة الفصول المسائية بالجامعة. ووجدت أنها قد وضعت خلال بضع دقائق قائمة بالفرص العشر التي تراها أمام ناظريها، وتلك القائمة تعد النموذج الكلاسيكي لهذا الموضوع. وبعد أن استأذنتها عرضت قائمتها على جميع طلبة فصولي من وقتها وحتى تقاعدي في عام ٢٠٠١. كما أنها تعد واحدة من الواجبات الدراسية النادرة التي احتفظت بها لتميزها وذلك على مدار ٣٦ عاماً من التدريس. وها هي ذي الفرص العشر، مع فرصة إضافية تتأتى مع بقية الفرص كما تراها فران:

١. فرصة أن أستزيد من العلم كما أرغب.
٢. فرصة أن أختار توجهاً لحياتي وأن أحقق فيها شيئاً مميزاً.
٣. فرصة أن أعبد الله وأطيعه بطرق عديدة.
٤. فرصة أن أكون شخصاً نزيهاً متميز الشخصية.
٥. فرصة أن أتبع وأنمي وأحافظ على نظام يقي صحتي.
٦. فرصة أن أعتني بالآخرين: عائلتي وأصدقائي وزملائي وحتى الغرباء عني.
٧. فرصة أن أقدر صداقاتي القديمة وأن أقيم صداقات جديدة.
٨. فرصة أن أسهم في قضية عامة تتعدى النطاق الشخصي.
٩. فرصة ان أستمتع وأقدر كل ما أملك.
١٠. فرصة أن أكتسب الخبرات وأن أحسن من شخصيتي يومياً.

فرصة إضافية: فرصة أن أنتبه لكل تلك الفرص.

الإمكانيات: العنصر الرائع رقم ٤

إذا تمكنا من القيام بكل ما نقدر على القيام به، لفقنا أنفسنا بمراحل.

– **توماس إديسون**

طموحاتنا هي كل ما يمكننا القيام به.

– **روبرت براونينج**

النشاط. سلمت كل طالب ورقة. لم أدون عليها أي شيء. وأخبرتهم بأنه نشاط منقسم إلى جزأين. عليهم في الجزء الأول أن يكتبوا شيئاً على وجه من الورقة بعد أن أسألهم سؤالاً تمهيدياً. وكان السؤال: "ألا تتفق معي أن هناك على مر العصور البشرية آلاف المنجزات؟"، وكانت الإجابة الجماعية بالموافقة. ومن ثم طلبت منهم أن يختاروا واحداً من تلك المنجزات العديدة ليدونوها في ذيل الورقة. وكانت لديهم أسئلة قبل أن يقوموا بذلك؛ فكان أول سؤال هو: "هل يجب أن يكون أعظم منجز؟". فأجبت بالنفي، وإلا كنا سندخل في جدل لا نهاية له حول الإنجاز الأعظم. وتمثلت تعليماتي في تخير واحدة منها وتدوينها. وطمأنتهم بأنه لن يتوجب عليهم أن يدافعوا عن هذه الاختيارات. وهنا برز سؤال آخر، وهو سؤال يتكرر طرحه في مستوى الدراسة الثانوي: "لماذا نقوم بهذا النشاط؟"، والإجابة هي: "سوف تعرفون حالاً. وثقوا بأن هذا النشاط سيكون ممتعاً". وقد كان بالفعل كذلك.

ومصدر التشويق كان في أن طلبة الثانوية قد دونوا نفس ما دونه طلبتي بالجامعة. فكانت الإجابات تكاد تتطابق أياً كان العام الذي أجري فيه هذا النشاط. وكان الإنجاز الأكثر تكراراً هو "هبوط الإنسان على سطح القمر". وكانت من بين الردود المتكررة اختراعات من قبيل: السيارة والهاتف (وهذان الأكثر شيوعاً بين طلبة الثانوية) والمصباح الكهربي والطائرة والتليفزيون

والاسطوانات المدمجة والهواتف المحمولة والموسيقى والفنون وتطور اللغة والفيلم السينمائي والكمبيوتر والإنترنت ومنظومة الطرق السريعة والكتاب والمسرح وأنشطة الحقوق المدنية التي قام بها مارتن لوثر كينج الابن وأعمال الخير للأم تريزا والتقدم الطبي. وغير ذلك الكثير، إلا أن ما سبق هو الأكثر تكراراً.

كما أنها كانت تجربة ممتعة ومشجعة لكوننا كنا نتحدث عن أفضل ما يمكن أن يحققه البشر؛ أن يقوموا بشيء لخير البشرية جمعاء. فكانت دوماً ما تحدث جلبة بالفصل كلما تحاورنا حول تلك الإجابات. وهنا كان دور السؤال المحتوم: "ما الجزء الثاني من النشاط؟". فطلبت منهم أن يقلبوا الورقة حتى يجيبوا عن الوجه الآخر بإجابة أخرى. وطمأنتهم بأن كل ما كتبوه من منجزات يتصف بالعظمة وتغيير مسار الحياة. سألتهم: "هل تعلموا أن كل منجز من هذه المنجزات -بغض النظر عن الاختلاف بينها- يعود للأصل نفسه والمنطلق نفسه؟". فكانت الردود نظرات مشدوهة. فقلت: "أريد أن أرى إذا ما كان يمكن أن تصلوا إلى نقطة المنطلق هذه. فالحقيقة أن كل منجز في تاريخ البشرية -صغر أو كبر- كان مبدؤه من هناك أيضاً. فدونوا لو سمحتم ما تعتقدون أنها هذه البداية".

وهنا فهمني معظم الطلبة سريعاً. بينما تطلب الأمر من البعض وقتاً قبل أن يفهموا. وهكذا كانت الإجابتان الأكثر تكراراً من بين ما تلقيته هما: "جميعها أتت من فكرة" و"جميعها أتت من خيال صاحبها". وكان تجاوبي مع إجاباتهم مبهجاً لهم، فقلت: "رائع! والآن لدي سؤال إضافي لكم. هل كان أصحاب تلك الأفكار يفكرون في العوائق والقيود والأسباب التي قد تمنع من تنفيذها، أم أنهم كانوا يفكرون وفقاً لما هو متاح من إمكانيات؟". وهنا لم أكن بحاجة إلى أية ردود. وقد أشرت إلى لافتات "العناصر الأربعة الرائعة" والتي تحيط بلافتة "التفكير". ومن هنا كان موقعها من التفكير؛ أن تذكرنا بأن لدينا "المقدرة" على أن نقوم بما هو أكثر في حياتنا، وأننا نتمتع بالـ "خيال" والذي يمكننا من تبين "الممكنات"، كما أن لدينا "الفرص" من حولنا.

بعض من أعظم ما تحقق في هذا العالم كان نتاج أن البعض لم يكن بالذكاء الكافي لأن يرى هذا الذي تحقق محالاً.

– دوج لارسن

يصل من يتبين ما هو متاح من إمكانيات إلى مستويات جديدة من الخبرة. فهو شخص لديه شجاعة أن يعيش حلمه.

– ليز براون

يرى معظم الناس ما هو كائن، ولا يرون أبداً ما يمكن أن يكون.

– ألبرت أينشتاين

الفصل الثامن

التجديد

لم يفت أبداً وقت التعلم
أو التغيير أو اكتساب الخبرات.
فجميعها أهداف تدوم مدى الحياة.



تعريفات

يجدد: يستعيد النضارة والنشاط والطاقة؛ يصبح جديداً، أو كالجديد.

– قاموس ميريام ويبستر

ينمي المهارات وتوجهات الحياة والعادات العقلية وأنماط المعرفة والفهم والتي تمثل أدوات التغيير والنضج الشخصي المستديم.

– جون دبليو. جاردنر

كلمات ذات صلة/

الفضائل

يكتشف
يتحسن
ينضج

كلمات ذات صلة/

الرذائل

يستكين
يضمحل
يخمل

٨. التجديد



أعتقد أن كل النظم البشرية تحتاج إلى تجديد مستمر، وإلا فإنها تصاب بالجمود والموات. فينسى البشر ما الذي كانوا يهتمون ويحرصون عليه. ومما يمثل عائقاً أمام هذا التجديد الشعور بالحنين إلى الماضي والميل الشديد إلى بقاء الوضع على ما هو عليه، والتوق إلى ما يفترض أنه ماضٍ سعيد. إلا أنه من المحتم علينا أن نمضي قدماً.

– جون دبليو. جاردنر

كتب الكلمات السابقة واحد من مثلي العليا. فقد كان جون جاردنر يشغل خلال فترات متفاوتة مناصب وزارية مختلفة: فكان وزيراً للتعليم والصحة وشئون المواطنة، كما كان من مؤسسي منظومة التأمين الصحي ومنظمة Common Cause، وهو كذلك محاضر ومؤلف مشهور، وأستاذ لعلم الأخلاق بكلية إدارة الأعمال بستانفورد حتى وفاته عن عمر يناهز ٨٩ عاماً في عام ٢٠٠٢. ولقد شرفت بالاستماع إليه يحاضر في ستانفورد قبل وفاته بعام. وقد تحدث في تلك الأمسية عن كتابه "تجديد الذات" Self Renewal والمنشور في عام ١٩٦٣، والذي نشر في طبعة منقحة فيما بعد خلال عام ١٩٩٥. فها نحن ذا أمام رجل في الثامنة والثمانين من عمره يحاضر أمام حشد كبير أصغر كثيراً منه حول أن تجديد الحياة أساس أية حياة نافعة.

وقد قرأ في بداية محاضرته فقرة من مقدمة الكتاب، وهي مما كتبه منذ حوالي أربعين عاماً. قال بأنه يقرؤها لأنها حقيقة قائمة قبل أن يكتبها بفترة طويلة وستظل قائمة مادامت الحياة. فقال بأنه سيبقى على الدوام "معاوداً

لاكتشاف الواقع المحتوم للتغيير. فالحياة والعالم يبقيان في حال من التدفق والتطور المستديم". وقال بأننا نفهم جميعاً تلك الحقيقة البسيطة، إلا أننا منقسمون حول تقبلنا لهذا أو عدم تقبله. "بداخلنا ما يمنعنا من التغيير. بينما هناك حافز داخلنا يرحب بهذا التغيير، بل ويبحث عنه. وهذا العنصر الأخير هو الذي يعمل على استمرارية النوع البشري". ثم أغلق كتابه واضعاً إياه على الطاولة ليقول: "أمامنا اختيار: إما أن نتقوقع وإما أن نتحرر؛ وإما أن نضمحل وإما أن نعمل على تجديد الحياة".

أما مثلي الأعلى الآخر -ستيفين كوفي- فلديه مسمى مختلف لمفهوم تجديد الذات ذكره في كتابه "العادات السبع". حيث إن عادته السابعة تتحدث عن تجديد الحياة ويسميها "سن أسنان المنشار". فيفتتح الفصل بنادرة حول رجل يحاول أن يجتث شجرة بمنشار على مدار خمس ساعات دون جدوى. فمر عليه من نصحه بأن يرتاح لفترة يسن خلالها أسنان منشاره. فرد الرجل عليه قائلاً: "إنني مشغول بقطع الشجرة لدرجة أنه لا يوجد لدي وقت لسن المنشار؟!". والمقصد هو أننا سواء أكنا منشغلين أم لا، فإننا ننسى كثيراً أهمية أن نلتقط أنفاسنا حتى "نسن أسنان المنشار"؛ أي نجدد أنفسنا من النواحي البدنية والذهنية والاجتماعية والروحانية. وهو أمر يجعلنا "أكثر فعالية".

حينما كنت أحدد محتوى الصفحة الافتتاحية لهذا الفصل وجدت عدة كلمات ساعدت على بلورة معنى تجديد الحياة. وحيث إنني لن أستخدم سوى ثلاث منها، فقد تخليت عن عدد من الكلمات الممتازة الأخرى. وتلك الكلمات تسهم في توضيح الصورة، كما أنها توصيف رائع من الصعب أن أغض عنه الطرف هنا. فها هي بعض من الكلمات التي تنبهنا إلى مزايا أن نعمل على تجديد حياتنا:

ننعش	نسترد	نجدد الشباب	ننشط
نوقظ	نولد	نستعيد الحيوية	نجدد
نطور	نعيد صياغة	نفعل	نعيد ابتكار
نصيغ	نعيد تعريف	نعيد تنظيم	نلمع

نستعيد القوة نعاود التقاط نشحذ نولد من جديد
ننهض من جديد نرمم نبني من جديد نعيد التشكيل
نرتب نعاود الصقل نعاود التكوين نعاود وضع الشيء في موضعه

الخروج من القوقعة

يعيش معظمنا داخل خندق، ولا يختلف الخندق كثيراً عن القبر.

– فينس هافنر

هل علقت داخل خندق لا تستطيع الفكاك منه؟ من الواضح أن الخروج من هذا المأزق يتطلب القيام بأمر مختلف، أو التغيير.

– تشك جالوتزي

كنت في يناير ٢٠٠٣ بداخل استوديو محطة مينيابوليس التليفزيونية لأجل محاورة قصيرة عن صدور كتاب Life's Greatest Lessons. وكانت واحدة من مقدمي البرنامج –وهي سيدة مفعمة بالنشاط اسمها شارون– قد قرأت الكتاب قبلاً وكانت متحمسة له. وأخبرتني بأننا سنبقى على الهواء مباشرةً لمدة أربع دقائق فقط، وطلبت مني أن أبقى بعدها لرغبتها في أن تستفسر مني عن بعض الأشياء. وحينما كنا على الهواء لاحظت أنها قد ركزت محاورتها على الفصل ٤ من الكتاب: "نحن نحيا وفقاً للخيارات، لا الصدف". فسألتني عن رأيي في أهم اختيار نتبناه. ولكوني ملتزماً بحدود الوقت، فلم يسعني سوى أن أذكر بعضاً من تلك الخيارات التي ناقشتها في ذلك الكتاب الأول. فنحن نختار معتقداتنا ونمط شخصيتنا وتوجهاتنا في الحياة وأهدافنا منها والقدر الذي نناله من العلم.

وبعد انتهاء البرنامج والمحاورة تابعنا حديثنا حول نقاط الكتاب التي أثارت اهتمامها. فقلت بأنني قد تناولت أهمية التعلم في موضعين رئيسيين. الأول حينما أدرجته كواحد من بين أهم الخيارات التي نتبناها، والثاني عند

نهاية الكتاب، في فصل حول ضروريات الحياة. وقرأت علي بصوت عالٍ فقرة من ذلك الفصل: "امتلك الرغبة للتعلم. فكلما ازددت اكتشافاً لحقائق الحياة والعالم، تكاملت شخصيتك. فاجعل من هذا عملاً يدوم مادامت الحياة". وسألتني: "هل تعتقد أنك ركزت كثيراً على التعلم لكونك كنت مدرساً؟"، وأجبتها: "كلا. لقد ركزت كثيراً على التعلم لكوني أنا نفسي متعلماً. فالازدياد من المعارف لا يعمل فقط على إبعادي عن حالة الجمود، ولكنه كذلك يجعل الحياة أشد متعة وبهجة ونفعاً".

ودارت محاورتنا خلال الدقائق التي تلت هذا حول الجمود ومفهوم التخندق؛ أي الثبات والسكون ومحاولة الخروج من كل هذا. وطرحت شارون عدداً من الأسئلة حول الموضوع. فقد ظنت أن كوني مؤلفاً للكتاب يعني بالضرورة أن أكون خبيراً بجوانب الموضوع وعارفاً بكل أسراره. إلا أن الأمر ليس كذلك. فقد أخبرتها ببساطة أنني قد جسدت ذلك المفهوم في الروتين اليومي الذي يأسر جميع الناس في هذا العصر. فيقومون بنفس الأمور مراراً وتكراراً، لدرجة أن يصابوا بالجمود. وأجد هذا في كثير من الكبار أثناء فترة نموهم، حتى أقسمت ألا أقع فريسة لتلك الحالة. أما السبب فهو أنني لا أرغب في أن تكون حياتي مملة.

حينما كنت تلميذاً بالمدرسة الثانوية قرأت مقالاً قصيراً بمجلة Reader's Digest أثار انتباهي وقتئذٍ. لا أستطيع الآن أن أتذكر عنوان المقال أو اسم المؤلف، إلا أن موضوعه لازال عالقاً بذهني. فقد كان يدور حول نمط الحياة الروتيني الممل، وكيفية تفادي هذا القالب الحياتي. فيبدأ المقال بقصة عن لافتة بالقرب من بداية طريق سريع طويل ترب بألاسكا. مدون على اللافتة: "تخير طريقك بعناية، فسوف تمكث فيه لفترة طويلة". ومنذ ذلك الوقت رأيت تنويعات عدة لتلك القصة. وكان موقع الطريق هو الذي يتغير، وكذلك قدر الوقت الذي أقضيه على ذلك الطريق. إلا أن المقصد واحد: ما أن تعلق به حتى تمكث فيه لفترة طويلة، ويكون من الصعب أن تخرج منه. وقال المؤلف إن هناك حلاً لتلك المشكلة الروتينية المملة؛ ألا وهو التعلم. فيقول بأن

ما نتعلمه بالمدرسة لا يعدو أن يكون إحماءً لما هو آت، وأن المعرفة الأبقى مصدرها القراءة والسفر والتعرف على أناس جدد.

وعندما التحقت بالجامعة وجدت أن نفس النقطة قائمة مع المزيد من التبلور. فسمعنا في السنة الأولى الكثير حول الغرض من التعلم والحياة. فاكتساب المعارف –سواء بالمدرسة أو خارجها– أهم وظيفة للإنسان. فمبدؤها ميلاده وتتواصل حتى وفاته. فيبقينا التعلم –أو "بهجة الاكتشاف" كما أسماه أحد أساتذتي– بعيداً عن خندق الروتين، ويشبع ما فينا من فضول طبيعي، ويضفي المعنى على حياتنا.

أربعة أنواع من التجديد

اتفق الفلاسفة والحكماء على مر التاريخ حول أربعة أبعاد مهمة للحياة: الجسدي والعقلي والاجتماعي والروحاني. ونحتاج في كل منها إلى التنمية والتدريب، ونحتاج في كل منها إلى التجديد من آن لآخر. ويتراوح مدى ما نوليه من انتباه إلى تلك الأبعاد الأربعة ومدى تنميتنا لها بدرجة كبيرة، هذا لأننا مختلفون سواء من الناحية الشخصية أو فيما نكتسبه من خبرات في الحياة. وعندما تنظر في النوعيات الأربعة قد تجد نفسك مدفوعاً إلى أن تسأل نفسك نفس السؤالين اللذين طرحتهما على نفسي عند وضع تصور هذا الفصل:

١. أي منها أنميه على الوجه الأمثل؟
٢. أي منها يحتاج مني إلى مزيد من الوقت والمجهد؟

ولأننا في معظمنا نعجز عن إحداث توازن سليم بين هذه الأبعاد الأربعة، فإننا نبقى متنبهين إلى ما هو مطلوب من جهد إضافي في بعد أو عدة أبعاد منها. وهذه هي احتياجاتنا الأساسية في كل من الأبعاد الأربعة:

١. الجسدي

الاحتياجات الأساسية: طعام مغذٍ، والكثير من الماء، والراحة الكافية، والتدريب المنتظم. ولأن هذا الموضوع قد لاقى على مدى السنوات الأخيرة الكثير من البحث والاهتمام، فإنني لا أرى داعياً إلى مزيد من التوضيح هنا. إلا أنني أود أن أنبه لنقطة مهمة بخصوص الجسم البشري. فهو ليس أهم جزء في ذاتنا، إلا أنه المحرك لكل ذاتنا. فإذا انهار المحرك يلقي هذا بأثره الفادح على بعد أو أكثر من الأبعاد الثلاثة الأُخرى. كما أن العكس صحيح. فحينما يعتني المرء بجسده فإنه يعضد من بقية أبعاد حياته. هل تعرف أحداً توقف عن التدخين أو أقلع عن الشراب أو شفي من الإدمان أو أنقص الكثير من وزنه الزائد؟ فما عساهم يرددون؟ لن يخرج كلامهم عن المعنى التالي: "أشعر وكأنني شخص جديد، وكأنما كتبت لي حياة جديدة!". فهم أسعد حالاً، وأكثر طاقة، وأقدر عملاً في شتى مناحي الحياة.

٢. العقلي

الاحتياجات الأساسية. يحتاج العقل إلى غذاء ومران بقدر ما يحتاج الجسم لذلك.

الغذاء. كما نتخير أصناف طعامنا علينا أن نتخير أصناف المعارف التي تدخل عقولنا. وما يبقينا بعيدين عن فخ النمطية والروتين هو أن نكتسب خبرات جديدة تماماً على نحو منتظم. ويشبع السفر هذا الاحتياج بطرق شتى. أما من لا يستطيع السفر فأمامه فرص أخرى متاحة حوله. كأن يتلقى دروساً في أي موضوع يهمه، أو أن يتعلم مهارة جديدة، أو أن يحضر محاضرات، أو أن يجرب شيئاً لم يقم به من قبل، وتلك بضعة أمثلة على تحفيز وتغذية العقل.

المران. نحن نعرف جميعاً الحكمة التي تقول "استخدمه وإلا فقدته". وهي تنطبق أشد ما تنطبق على المخ. فهو كأي عضلة بالجسم، يضمر ما لم يستخدم. ولقد نشر الأطباء في السنوات الأخيرة عدداً هائلاً من المقالات في

الجرائد الطبية عن أثر الكسل العقلي ومزايا أن نتحدى عقولنا. وبينوا أن من أمتع الأمثلة على ذلك الألعاب التي تتطلب شحذ الذاكرة. كما ذكروا القيام بحل الألغاز التي تتناول كلمات أو أرقاماً كوسيلة لتدريب العقل. فهناك فرص لا حصر لها لتعلم الجديد الذي يحفز العقل على المستوى اليومي. وكلما قمنا بها جددنا ذواتنا وأضفنا المزيد من المعنى لحياتنا.

٣. الاجتماعي

الاحتياجات الأساسية. الناس؛ العائلة والأصدقاء والزملاء والمجتمع. فما أقسى عقوبة يتم تنفيذها في أحط السجون؟ إنها ليست عقوبة الإعدام، وليست الحرمان من الميزات، وليست التعذيب، وليست الأشغال الشاقة. بل هي الحبس الانفرادي؛ أي عزل السجين تماماً عن الآخرين. حيث إنه يحرم السجين من واحد من أهم احتياجاته: التواصل مع البشر. ومن المفترض أن الكل يفهم ذلك. ولكن كيف لنا أن نجدد أنفسنا من الناحية الاجتماعية؟ من خلال إقامة صداقات جديدة. وأنا لست أقترح هنا أن نقطع علاقاتنا القديمة مع الأصدقاء أو أفراد العائلة، ولكنني أقترح أن ندخل الجديد على هذا الجانب من الحياة حتى لا نقع في فخ النمطية.

هناك مقولة قديمة تقول: "لا يوجد من هو غريب. هناك فقط من لم نتعرف عليه بعد". وهي صحيحة، مثلها مثل غيرها من المقولات. حيث إن الأصدقاء القدامى يعدون من العناصر التي تجعل حياتنا ممكنة؛ فعليك أن تثمن صداقتهم. إلا أن الصديق الجديد يعد من المباهج الكبرى في الحياة. ولأنني أسافر كثيراً لأجل إلقاء المحاضرات، فإنني دوماً ما أطرح هذا السؤال على نفسي وعلى الآخرين: "ما أشد ما تعجب به في سفرك ومحاضراتك؟". ويحاول البعض أن يصل إلى تخمين الجواب: من قبيل تناول الوجبات في مطاعم شهيرة (مع العديد من الوجبات داخل مطاعم متواضعة)، والنزول في فنادق فخمة (مع النزول أحياناً في فنادق متداعية)، وارتياد أماكن جميلة (بالإضافة إلى بعض الأماكن العتيقة غير المحببة للنفس)، ورؤية المزارات الشهيرة (بجانب رؤية الطرق السريعة والمصانع والمزارع)، وكسب المال (إلى

جوار احتمال عدم كسب أي قدر من المال). ومن حسن حظي أنني حظيت بكل تلك الخبرات، إلا أنني لا أرى في كل ما سبق الشيء الذي يجذبني في الترحال. فأعظم ما أراه من عائد يتمثل في إقامة صداقات جديدة. ولا أقصد أنها تدوم فترة الرحلة فقط، بل طيلة الحياة. وأنا أحافظ على تواصلي المستمر معهن وأحرص على أن أراهم كلما أمكن هذا. والسبب؟ لأنهم أثروا حياتي، بل وهم مستمرون في هذا. وليس عليك أن تسافر حتى تقيم الصداقات. فهناك أشخاص رائعون في مجتمعاتنا وفي محل العمل وفي دور العبادة والذين يمكن أن تقيم معهم أسس صداقات جديدة. فهم قادرون على مساعدتك على تجديد حياتك من خلال ما يضفونه من بهجة ومعنى عليها.

٤. الروحاني

الاحتياجات الأساسية. قداسة أي معتقد أو تعاليم أو كتب أو صلوات. وهو بعد الحياة الذي يلقى الكثير من الإهمال. يقول "داج هامرشولد"، أحد أشهر من تولوا منصب الأمين العام للأمم المتحدة، والذي نال جائزة نوبل للسلام:

> *الله مرجعنا في هذه الحياة، ومع أنه قريب منا، إلا أننا نادراً ما نلجأ إليه.*
>
> - **داج هامرشولد**

وهذا الجانب الروحاني من الحياة أهم من أن يلقى الإهمال، سواء أكنا من المتدينين أم لا. فمعظم الناس مؤمنون بوجود إله قادر. ومع أنهم اختلفوا في تسميته، إلا أنهم يعبدونه كإله واحد. واختلاف معتقدات البشر يؤدي إلى اختلاف الطرق التي يعبد بها الله. إلا أن الله هو الذي وحد بيننا جميعاً كبشر، ومنحنا حرية الإرادة، وأمرنا بأن نحترم ونحب بعضنا البعض.

والوسيلة التي نلبي بها معظم احتياجاتنا الروحانية الأساسية هي نفسها وسيلة تجديد أنفسنا روحانياً؛ أي من خلال الرجوع إلى الكتب المقدسة واتباع تعاليمها وقراءة الكتب التي تفسرها، وكذلك الدعاء والصلاة. ولكوني

أشعر بأن الصلاة وقراءة الكتب المقدسة هما أهم خيارين يمكن أن نتبناهما فإنني قد خصصت فصلاً لكل منهما قرب نهاية هذا الكتاب.

بهجة التعلم مدى الحياة

إن الحفاظ على النشاط العقلي وتنمية عملية لا تقل في استمراريتها عن الحفاظ على حياة الجسد. وبينما هناك حدود لنمو الجسد، فإن العقل على النقيض من هذا، فهو قابل للنمو مادامت الحياة. والاشتراط الوحيد لنموه هو التغذية والمران.

– مورتيمير أدلر

ها نحن أمام مثل آخر من مثلي العليا، ألا وهو مورتيمير أدلر، وهذا يعود لعدد من الأسباب. فقد كان مفكراً عظيماً، وفيلسوفاً، وواضع نظريات تربوياً، ومؤلفاً متمكناً. وكان متحمساً لدراسة حياة وتعاليم الفلاسفة الكبار، ومن ثم الكتابة عنهم بأسلوب يفهمه العامة. وكثيراً ما كان يوصف بـ "فيلسوف الشعب". أما إسهامه الضخم الآخر فكان في مجال التعلم المستمر. فقد بحث وكتب وحاضر عن هذا المفهوم بما يفوق أي شخص آخر على مر الزمن. فقد كان يعتقد أن المدرسة والدراسة الأكاديمية لا تمثل –مهما تبحرنا فيها– إلا البداية، ولا نتعلم خلالها سوى القشور. فالمعرفة الحقيقية تتبلور خلال سنوات الكبر وبعد أن نكون قد أتممنا دراستنا.

ومقصده هو أن التعلم على مدى الحياة يعد ضرورة مطلقة لحياة كاملة. وأكد على أن هذه العملية مستدامة لأنها بلا نقطة نهاية. ويقول بأننا نموت داخل ذواتنا –حتى لو كنا أحياء– ما أن نتوقف عن طلب العلم. كما أننا نصاب بالملل ونصبح مصدراً له. والحل يكمن في ديمومة التعلم. ولدى أدلر قناعات قوية بأن طلب العلم المستمر يولد مرحلة النضج في أبعاد الحياة: الروحاني والأخلاقي والوجداني وكذلك العقلي. ويقول: "يجب أن يستمر في

طلب العلم كل حي صحيح البدن". فإذا قمنا بتغذية ومران العقل على الوجه الأمثل، فإننا نزيد من طاقاتنا وحماستنا تجاه الحياة، ونجد فيها المزيد من المعنى والبهجة، ونصبح مصدراً للمتعة، ونكتسب المزيد من الحكمة.

لا يجب أن نقتصر في طموحاتنا على أن نكبر فقط، بل وأن ننضج في شتى أبعاد حياتنا. فعلى الجميع أن يطمح إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من قدراته.

– مورتيمير أدلر

كنت في حوار وقت أن كنت معلماً مع إحدى الزميلات –المتميزات في تدريس اللغة الإنجليزية– ونحن نتناول الغداء. كنا نتبادل الحديث حول أحاسيسنا تجاه المهنة. قالت: "أعظم ما فيها هو أنها تمكنني من تعلم الجديد كل يوم. فسواء كنت أحضر للدرس أو ألقيه فإنني أتعلم دوماً شيئاً جديداً. فعليك فقط أن تفكر فيما هو أمامنا من سنوات نتلقى فيها أجراً من أجل أن نستمر في تلقي العلم!". ولكوننا قد التزمنا بتلقي العلم كعملية تستمر طيلة حياتنا، فقد كنا متفقين على أنها من مميزات مهنتنا. وحاول كلانا أن يقنع طلبته بأن تلقي العلم في المدرسة ليس سوى بداية، إلا أن هذا المفهوم كان من الصعب أن يتم استيعابه بالنظر إلى سنهم.

ولم تكن هذه هي حال طلبتي الكبار في جامعة سان فرانسيسكو. فقد أثبتوا لي صواب وجهة نظر أدلر حول أن الكبار يتلقون العلم بشكل أفضل. فقد كانت معظم أعمار طلبتي تتراوح بين الثلاثين والأربعين والخمسين. وجميعهم قد تخرج من قبل في مدارس ثانوية، ومن ثم قضى عامين أو أكثر في كلية، وبعدها التحق بالعمل. وهناك منهم من كان بعيداً عن الدراسة لسنوات. ولوجود البعض منهم في مناصب إدارية، فقد رغبت شركاتهم في أن ينالوا تعليمهم الجامعي وتحملت مصاريف هذا. فقد عادوا للدراسة مكبلين ببعض الخوف. ولكنهم ما أن يتيقنوا من أن تلك المخاوف تكبل الجميع ولكن بدرجات متفاوتة حتى يرتاحوا ويصبحوا أكثر "نهماً" لتلقي العلم. وقد

أدهش البعض نفسه بكونه طالباً أفضل بكثير مما كان عليه خلال سنوات الدراسة السابقة.

ولكونهم كباراً متحمسين للتعلم، فإن مفهوم تلقي العلم مدى الحياة كان أسهل استيعاباً لديهم مقارنة بطلبة الثانوية. وقد كان لدي طلبة ثابتون خلال سلسلة من الفصول الدراسية، وهكذا قضينا عدة أشهر متصلة معاً. وقد بدأت المنهج بتقديم مورتيمير أدلر ونظرياته عن تلقي الكبار للعلم، وسلمتهم بعض المقالات التي تتناول هذا الموضوع. ولأن أدلر قد كتب بحماسة وبلاغة حول النظرية، ولكون طلبتي يستكشفون بهجة تلقي العلم للمرة الأولى، فإنني لم أجد صعوبة في إيصال هذا المفهوم لأذهانهم.

ومن بين الفوائد العديدة للتدريس التواصل مع الطلبة السابقين، وكثير منهم أصبحوا من أعز أصدقائي. ولأنني قد ركزت كثيراً على مفهوم تلقي العلم، فإنهم يحرصون دوماً على أن يعرفوني بأنهم "لازالوا يتعلمون" و"لازالوا يجددون" من أنفسهم. وكم يسعد بهذا المعلم. على أن أفضل من هذا أن تسمع أصواتهم وهي تحمل بهجة حقيقية عندما تعبر عن "بهجة تلقي العلم". وقد بدا لي أن إحدى طالباتي قد صاغت أحاسيس أقرانها حينما أرسلت لي الرسالة الإلكترونية التالية منذ بضع سنوات:

مرحباً يا من علمنا تلقي العلم طيلة الحياة،

> مع أنني أقدر كثيراً كل ما تعلمته خلال فصولك الدراسية، إلا أنني لم أكن أصدقك حينما قلت بأننا سنتعلم أكثر من هذا ونجد فيه المزيد من البهجة عندما نحصل على درجاتنا الجامعية. فقد ظننت أنني سأريح عقلي بعد نهاية تلك الدراسة، وهكذا كنت خاملة لفترة. إلا أن هذا لم يدم سوى أسابيع قليلة. وبعدها بدأت أفهم السبب وراء طرحك علينا

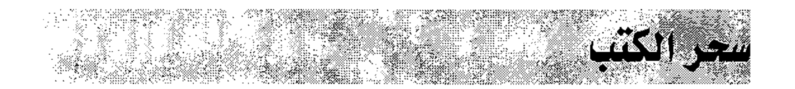
آراء جون جاردنر ومورتيمير أدلر حول تجديد الحياة وتلقي العلم مادامت تلك الحياة.

فتلقي العلم بهجة لا توصف!

ولسوف تفخر بي لو عرفت الوسائل المتعددة التي أداوم من خلالها على تلقي العلم. فتلقي العلم وتجديد الحياة يضفيان عليها المعنى والبهجة!

تلميذتك للأبد،

باربارا



سحر الكتب

كل ما أنجزه أو فكر فيه أو كان عليه البشر كامن كالسحر في صفحات الكتب. فهي الملكية المميزة للبشر أجمعين.

– توماس كارايل

هناك أساليب عدة يمكن من خلالها أن نتعلم دون أن نقرأ، ولكن الكتب لا تزال هي مصدر أحد أرخص وأسهل أنماط الثقافة. وبما أنك تقرأ هذا الكتاب فإنني أفترض فيك أنك تقدر قيمة الكتب. فلا حاجة بي أن أقنعك، ولكنني أذكرك فقط بأن الكتب تعد من بين أثمن ما نمتلكه. وتعد المقولة المذكورة في بداية هذه السطور من بين أفضل ما قرأت. وهي منحوتة في الجدار الحجري الخارجي للمكتبة القديمة ببلدتي ريدوود بولاية كاليفورنيا. وكنت أحب أن أقود سيارتي إلى جوارها حتى أقرأها كثيراً. وكان الأمر أشبه بمقابلة صديق قديم. وأود أن أنهي هذا الفصل ببعض المقولات التي سيقدرها محبو الكتب:

نتواصل من خلال الكتب مع العقول الفائقة، ووسيلة التواصل القيمة هذه في متناول الجميع. فالعظماء يتحاورون معنا من خلال أفضل الكتب، ليمدونا بأثمن الأفكار، ويصبوا بداخلنا خلاصة أنفسهم.

– ويليام إيليري تشانينج

الكتب غذاء الشباب، ومتعة العجائز؛ وعلامة الرخاء، وملاذ وراحة في حال الشقاء؛ وهي متعة بالبيت، وخفيفة الحمل في الأسفار؛ ونديم الليل والسفر والبراري.

– سيسيرو

الكتاب أفضل الأصدقاء وأقلهم ثرثرة: أيسر وأحكم من نستشير، وأكثر المعلمين صبراً.

– تشارلز دبليو. إليوت

بالكتاب من الكنوز كل ما على سفن قراصنة جزيرة الكنز.

– والت ديزني

الكتاب الجيد صديق عزيز، يرافقك إلى الأبد.

– مارتن توبر

منزل بلا كتب كجسد بلا روح.

– سيسيرو

الفارق بين الكتاب وشاشة الكمبيوتر، هو أن بوسعك أن تصطحبه معك إلى الفراش.

– دانيال جيه. بورشتاين

إذا كان معي القليل من المال فإنني أبتاع كتاباً، وإن بقي من المال شيء ابتعت طعاماً وكساءً.

– إراسموس

لقد درست بالجامعة سلسلة من ستة فصول دراسية حول السلوك التنظيمي وذلك لنفس المجموعة من الطلبة. وعبر منهج الدراسة نصحتهم بمطالعة عدد كبير من الكتب في الفلسفة وأساليب القيادة والسيرة الذاتية وإدارة الأعمال وعلم النفس والنظرية التربوية والمعتقدات الدينية والخبرات الشخصية. وكانت هذه الدراسة تتطلب منهم القراءة والكتابة بصورة مكثفة، وكنت أعلم بأنهم لن يتمكنوا من قراءة تلك الكتب التي نصحتهم بها إلا حينما تبدأ مرحلة "التعلم الحقيقية". وحيث إن توصيات مطالعة الكتب لم تكن جزءاً من المنهج الأساسي، فإنني لم أتصور حقاً عدد الكتب التي أوصيت بها. ووجدت عند نهاية البرنامج الدراسي أن إحدى السيدات قد دونت اسم كل كتاب اقترحته، ثم كتبت القائمة على الكمبيوتر وأعطت نسخةً منها لكل زميل لها في آخر لقاء جمعنا. وكانت القائمة تحوي ما يفوق المائة كتاب. وكان من بين الأشياء التي طلبت من طلبتي أن يقوموا بها أن يدونوا كلاً من أهدافهم المهنية والشخصية. وقالت هي لي إن من بين أهدافها أن تقرأ كل كتاب ورد في هذه القائمة. كما أن بعض الطلبة الآخرين قد عبر عن تقديره لهذه القائمة، ووضع بعضهم نصب عينيه أن يقرأ معظم هذه الكتب حتى لا ينقطع عن تلقي العلم.

كلما قرأت، زادت معارفك. وكلما تبحرت في تلقي العلم، تعددت الأماكن التي ترتادها.

– د. سيوس

لايمكن أن أعيش بدون الكتب.

– توماس جيفيرسون

الفصل التاسع

الشجاعة

الإقبال على الحياة يتطلب منك شجاعة.
فاجعل من هذا التزاماً يومياً.



تعريفات

الشجاعة: المقدرة العقلية أو الأخلاقية على المخاطرة والمثابرة واحتمال الخطر أو الخوف أو المصاعب.

– قاموس ميريام ويبستر

الشجاعة مقاومة الخوف، والسيطرة عليه؛ وليست انعدام الخوف.

– مارك توين

كلمات ذات صلة/

الفضائل

الشرف
القوة
الثبات

كلمات ذات صلة/

الرذائل

الخنوع
الخوف
الجبن

٩. الشجاعة

كل يوم يمثل اختباراً للشجاعة

لا تنحصر الشجاعة في ساحات المعارك أو خوض سباق السيارات أو إلقاء القبض على لص تسلل إلى منزلك. فالمحك الحقيقي للشجاعة غير ذلك. فهو يتجسد في اختبارات داخل النفس، ومنها أن تبقى على إخلاصك في السر كما هو في العلن، وتتحمل الألم حينما لا يكون حولك أحد، وأن تبقى على موقفك مهما أسيء فهمك.

– تشارلز سويندول

غالباً ما نساوي بين الشجاعة والبسالة، والإقدام، والبطولة. فهي صفة تستدعي إلى الذهن صوراً لأبطال مثل جان دارك، ووطنيين مثل أولئك الذين أعلنوا الاستقلال وحاربوا في الثورة الأمريكية، وإصلاحيين من أمثال المهاتما غاندي، وزعماء من أمثال نيلسون مانديلا ومارتن لوثر كنج الابن، وغيرهم من الأبطال الذين ذكرهم التاريخ. فلقد كانت شجاعة هؤلاء محل تقدير واحتفاء من الجميع. وهي الأشهر والأكثر تقديراً من بين جميع أنماط الشجاعة الأخرى. إلا أنه من الضروري أن نتذكر أن هناك أنماطاً أخرى للشجاعة لا تقل عما سبق أهمية. ومنها "الشجاعة اليومية".

قليل من يشهد على لمحات الشجاعة اليومية. إلا أن شجاعتك هذه لا تقل نبلاً حيث إنها شجاعة في السر بلا ضجة أو جمهور يهتف لك.

– روبرت لويس ستيفنسون

الحياة قاسية، ولا تكون عادلة على الدوام. تلك هي الحقيقة سواء أعجبنا هذا أم لم يعجبنا. ولا يترك لنا هذا الواقع القاسي أحياناً سوى خيار واحد:

إما أن نتألم ونشكو ونخنع لقسوة تلك الحياة، وإما أن نقبلها كتحدٍ ونظهر شجاعة تحقيق أقصى استفادة منها. وهناك مؤلف مسرحي ذائع الصيت كتب منذ ما يزيد على مائة عام مسرحية اسمها "الإنسان والسوبرمان". يقدم لنا فيها بعض النصائح حول التعامل مع مصاعب الحياة. فيقول:

... إن عليك أن تكون قوة طبيعية بدلاً من ألا تعدو أن تكون مجرد شكاء بكاء تندب حظك العاثر وأن العالم لم يدر في فلك أنانيتك حتى يسعدك أنت وحدك.

- جورج برنارد شو

وفي عصرنا الحالي نجد أن إحدى الحكيمات تسدي نصيحة مماثلة:

إذا طلب مني أن أسدي نصيحة وحيدة ينتفع منها كل البشر لكانت على النحو التالي: توقع المصاعب كجزء محتم أن تصادفه في حياتك وحينما تحدث لا تحنِ أمامها رأسك، بل واجهها بجرأة وتحدها بأن تقول: "سأكون أكبر منك، ولن يكون بوسعك أن تقهريني".

- آن لاندرز

فالحياة قاسية وليست عادلة على الدوام ومن المفترض أن نتوقع حدوث المحن خلالها. إلا أن هذا لا يعني أن ندعها تقهرنا. فالثبات واستجماع القوة ومواجهة الشدائد أمور تبعث في الحياة مزايا ومباهج خاصة. فالأمر يتطلب منك شجاعة؛ شجاعة يومية.

أسمى أشكال الشجاعة هي أن تقول "نعم" للحياة

أفهم أن الشجاعة هي شجاعة الإقبال على الحياة بغض النظر عن كافة العناصر السلبية في الوجود الإنساني؛ وبغض النظر عن قيود الزمان والمكان التي تكبل الإنسان، وهو ما يعني أن مصيره معلوم ميلاداً ووفاة... فالشجاعة مطلوبة لنتبين الواقع من حولنا

وأن نجد بداخلنا ما هو إيجابي وذو مغزى، وأن نحبه. فربما كانت محبة الحياة أسمى شكل ممكن للشجاعة.

– بول تيليتش

وقع في يدي الاقتباس السابق منذ ما يزيد على ثلاثين عاماً، وأصبح واحداً من أفضل المقولات التي قرأتها. والسبب؟ لكونه يتناول أحد أهم جوانب الحياة. فيذكرنا بأن الشجاعة مطلوبة عند البحث عن المعنى والغرض الحقيقي من الحياة؛ وهو ما يؤدي بدوره إلى بهجة الحياة. وكان بول تيليتش فيلسوفاً ألمانياً ورجل دين قضى آخر عشر سنوات من حياته (١٩٥٦–١٩٦٥) كأستاذ بجامعتي هارفارد وشيكاغو. ومن بين كتبه العديدة كتاب اسمه The Courage to Be، والمنشور في عام ١٩٥٢. وهو من بين الكتب التي لا ينساها قارئها أبداً. فمن الصعب أن تجد كاتباً يختصر الكثير من المعاني في ثلاث كلمات: "قل نعم للحياة". ويبدو لي أن هذه العبارة البسيطة تبلور جميع ما جاء به كل الفلاسفة والحكماء القدامى من مختلف العصور والثقافات؛ فلحياتنا على ظهر الأرض معنى وغرض. وحينما نفهم أن الحياة وسط بين الخير والشر، ونجتاز الصعاب والمعاناة التي تصاحبها، نكتشف في النهاية ما بها من بهجة ونقدر قيمتها. وهنا يكون الأساس للشجاعة.

وينبهنا تيليتش إلى أنه في حين أننا لا نمتلك خيار الميلاد أو الوفاة، إلا أن الخيار لنا فيما هو بين ذلك. وبغض النظر عما في الحياة من عناصر سلبية، فإن أمامنا تحدياً يتمثل في تحقيق أقصى استفادة منها تحت كل الظروف. وإن لم تكن لدينا الشجاعة الكافية، فلن نجد المعنى الحقيقي لحياتنا. ولن نصل أبداً إلى أن نكون الأشخاص المقبلين على الحياة كما نأمل. ويقول بأن الشجاعة هي "القوة الحيوية" المطلوبة لنسمو على المصاعب والمعاناة ونجد الشيء الإيجابي وذا المغزى في الحياة.



الشجاعة الأخلاقية

مما يثير فضول المرء أن الشجاعة الجسدية شائعة في عالمنا بينما تندر الشجاعة الأخلاقية.

– مارك توين

كتب مارك توين هذه الملاحظة منذ أكثر من ١٥٠ عاماً. فقد عبر هو ومعاصروه عن قلقهم من اضمحلال الأخلاق الذي لاحظوه مع تنامي قوة أمريكا. فمع ازدياد فرص الحصول على الثروة وغير ذلك من مظاهر النجاح تراجعت فضائل من قبيل الأمانة والنزاهة. وأنا أتساءل عما سيكون عليه رأي توين ومعاصريه لو كانوا يعيشون بيننا اليوم. فيبدو أن الأخلاق قد تبخرت أصلاً في سنواتنا الأخيرة هذه. وقد بدا هذا واضحاً خلال ثمانينيات القرن العشرين حينما كانت السيادة لكل ما يعبر عن الطمع الإنساني. ولكن الأمور ازدادت انهياراً حينما أصبحنا نسمع خلال السنوات الأخيرة عن فضيحة بشركة أو مؤسسة بشكل يكاد يكون شبه يومي. وكان كثير من المتهمين يقرون بأنهم قد "تورطوا" فيما كان يجري حولهم. فنجد أن أحد المتهمين في قضية إنرون الشهيرة يصرح للحاضرين بقاعة المحكمة قائلاً: "تركت نفسي فريسة لما كان يحدث من فساد. ولم أمتلك شجاعة أن أدافع عما هو حق".

أرى أن الدفاع عن الحق أنسب تعريف للشجاعة الأخلاقية. ويمكن أن يتسع مجالها بدءاً من الطفل الذي يقف وسط فصله الابتدائي ليعترف بخطئه والمراهق الذي يرفض أن يخضع لضغوط أقرانه حتى يفعل شيئاً غير لائق ووصولاً إلى الموظف الذي يقف في وجه محاولات رئيسه أن يرتكب أمراً غير أخلاقي. ونجد في جميع الحالات السابقة خطر أن يفقد المرء شيئاً في مقابل ما يراه دفاعاً عن الشيء الصواب. وقد كانت د. جوديث إف. جوردان –أستاذة الطب بجامعة هارفارد– تحاضر في مركز ستون بجامعة ويليسلي فقالت عن هذا النمط من الشجاعة: "إنها القدرة على القيام بتصرف

مسئول يتصف بالنزاهة في مواجهة حالة من الخنوع". أما د. راشورث إم. كيدر -رئيس معهد جلوبال إيثيكس، ومؤلف كتاب عنوانه Moral Courage- فيكتب في رسالة قائلاً: "إنها مواجهة التحديات العقلية التي قد تؤذي سمعة المرء، وسلامته الوجدانية، أو تقديره لذاته أو غير ذلك من خصائص شخصيته. وتلك التحديات -التي يوحي بها الاسم- ذات صلة عميقة بحسنا الأخلاقي؛ أي قيمنا الأخلاقية الحقة".

ونجد تعريفاً أكثر تحديداً للشجاعة الأخلاقية في كتاب The Mystery of Courage وصاحبه أستاذ في كلية القانون بجامعة ميتشيجان:

> *تعني لنا الشجاعة الأخلاقية القدرة على التغلب على مخاوف العار والإهانةمن أجل أن نستطيع الإقرار بالخطأ، وأن نعترف بأي مما هوغير صائب، وأن نرفض التكيف مع الشر، وأن نرفض الظلم، وأن نقف في وجه أي نظام غير أخلاقي أو أهوج.*
>
> **- ويليام أيان ميللر**

توجد بضاحية بالتيمور ببروكلاندفيل، ولاية ميريلاند، مدرسة سانت بول للصبية. وبالإضافة إلى كونها تتبنى رسالة وسياسات واضحة، فإن لديها كذلك صلاة خاصة بها. حيث يدعو الطلبة الله أن يعينهم على أن يكتسبوا الوضوح في الكلام والأفكار وأن يعينهم على العمل الشاق واللعب النظيف وعلى أن يكونوا رحماء ومتسامحين ويمدون يد المساعدة للآخرين وعلى أن يفعلوا الخير في كل يوم. وهو دعاء يحتاج إليه الكبار بقدر ما يحتاجه الصغار. وبه سطر واحد يذكرنا بتحد نواجهه بشكل يكاد يكون يومياً:

ساعدني على أن أنصر الحق الصعب
بدلاً من الباطل السهل

ولقد وقع في يدي دعاء أثناء قراءتي لمقال عن الشجاعة الأخلاقية، ويبدو لي أن هذا السطر يكاد يقفز من الصفحة التي هو بها. ولم يسعني سوى أن

أفكر في المرات العديدة التي نجد فيها أنفسنا في موقف يمثل معضلة أخلاقية. كما أنني لم أستطع أن أمنع نفسي من التفكير في عدد المرات التي نختار فيها المخرج السهل من هذا الموقف. فمن الأسهل أن تبتعد وألا "تتورط" بدلاً من أن تناصر مبدءاً أخلاقياً. فالشجاعة مطلوبة للقيام بما هو حق عندما يعني هذا أن نعاني الظلم. ونحتاج إلى أن نذكر أنفسنا كثيراً بواحد من أعظم دروس التاريخ: أن الخير ينتصر في كل القضايا والمواقف، وذلك حينما يظهر الناس شجاعة نصرته.

كما أن فهم وتطبيق الفضائل يكون على الوجه المطلوب حينما نتبين ضعف وخطأ نقيضاتها. فمن بين الكلمات التي ذكرت في بداية الفصل كنقيض للشجاعة الجبن. وهي من بين أقبح الكلمات في لغتنا ونجد تعريفها في قاموس ميريام ويبستر كالتالي، الجبان: "من يبدي خوفاً أو خنوعاً مشيناً". فليس العيب في الخوف. فنحن جميعاً نخاف من آن لآخر. لكن "الخوف المشين" أمر مختلف تماماً. فنحن ننتقص من ذاتنا حينما نصبح كسالى وخانعين من الناحية الأخلاقية. فنتخذ الدرب السهل حينما يكون مطلوباً منا أن ننصر كل ما يمثل الخير والعدل.

أم كل الفضائل

الشجاعة أولى سمات البشر فهي التي تجعل بقية السمات ممكنة.

– أرسطو

لا تعد الشجاعة مجرد فضيلة بين الفضائل، بل هي تجسيد لأية فضيلة تكون موضع اختبار.

– سي. إس. لويس

قال عدد من الفلاسفة والكتاب المؤثرين بأن الشجاعة هي أم الفضائل، وأننا لن نتمكن من تطبيق الفضائل الأخرى ما لم نمتلك الشجاعة أولاً. وهناك من الأدلة ما يدعم هذا الرأي. ومعظمها موجود في كتابات راشورث كيدر، والذي أجرى بحثاً حول القيم والفضائل الشاملة دام لسنوات. فهو يقول في رسالة: "تلعب الشجاعة الأخلاقية دورها بصورة يومية، بل ومع مرور كل ساعة... ومن دونها لن يمكن تطبيق ما نتحلى به من فضائل. وبها نبني تدريجياً عالمنا الأخلاقي المأمول".

ونجد أن كيدر يتحدث عن مفهوم أسماه "أنصع الفضائل" في محاضرة ألقاها في مؤتمر أخير أقيم حول تنمية الشخصية. وقد قام هو ومن معه من الباحثين بإلقاء هذا السؤال على مئات الآلف من البشر حول العالم. وهم يمثلون مختلف الثقافات والأعمار والأعراق والأديان وأساليب المعيشة. أما ما قاموا باختياره كأهم القيم الأخلاقية فكان: الاحترام والمسئولية والأمانة والرحمة والعدل. وأصلها جميعاً هو الشجاعة. وكما قال أرسطو، فإن الشجاعة هي التي تحقق أفضل ما فينا من صفات.

ولقد اهتمت كل المجتمعات عبر التاريخ بفكرة الصواب والخطأ، والخير والشر. وقد واجه كل إنسان على مر العصور خيارات صعبة، مثلت له معضلات أخلاقية وعقلية. فليس من السهل أن تتصف على الدوام بالاحترام والمسئولية والأمانة والرحمة والعدل. فالشجاعة الأخلاقية هي التي تمكننا من الثبات أمام تلك التحديات اليومية. وكلما ارتكنا إليها، استفدنا منها، وتعضدت فينا هي والفضائل الأخرى.

مناطق الراحة وشجاعة القدرة على التغيير

اخرج من منطقة الراحة. فلن تنضج ما لم تكن مستعداً للإحساس بعدم الارتياح وأنت تجرب شيئاً جديداً.

– **برايان تراسي**

لقد كانت لدي بعض المقولات المفضلة خلال سنوات اشتغالي بالتدريس. ولأن التكرار أساس التعلم، فكنت أرددها بكثرة متعمداً. وكان هناك دوماً من الطلبة من يظن أن ذاكرتي بدأت تعاني الوهن، وكانوا يذكرونني بأنني قد "قلت هذا من قبل". وكنت أرد عليهم قائلاً: "نحن نسمي هذا في التدريس ترسيخ المعلومة. فكلما ذكرتها، زاد احتمال أن تتذكروها". ولما كنت أعتبر النضج الشخصي جزءاً مكملاً لكل فصل دراسي أقوم بتدريسه، كانت المقولة التالية من بين أكثر ما استمع إليه طلبتي مني:

"لن تكبر ما لم تخطو بضع خطوات
بعيداً عن منطقة راحتك".

ولأني شديد الاعتقاد في جدوى التنويهات البصرية، كنت أضع عدة لافتات كبيرة بغرفة الفصل لكي تعمل على ترسيخ ما أهتم به من نقاط. ومنها ما كان يبدو على هذه الشاكلة:

منطقة راحة **ممنوع الوقوف**

ولم يكن طلبتي متيقنين من مقصدها حينما أشرت إليها في أول الأمر. فطلبوا مني أن أعرف "منطقة الراحة" وكذلك بعض الأمثلة على الخروج من تلك المنطقة. أما تعريفي لمنطقة الراحة فهو كالتالي: هي حيز شخصي، أو أسلوب سلوكي، نرتاح إليه، سواء كان جيداً أو سيئاً بالنسبة لنا. وهي غالباً ما ترتبط بالعادات، وأحياناً بروتين الحياة. ونحن لا نعاني من القلق أو الخوف أو المخاطرة بداخل تلك المنطقة، لذا يكون من السهل البقاء بداخلها. وهناك أمثلة عليها مما هو حولنا. ومن الأمثلة السلبية عليها: التدخين،

والكسل، والإبقاء على علاقات سيئة، والنهم للطعام، والشكوى، والجبن، وإدمان مشاهدة التليفزيون، والتبذير، والعقل المنغلق. فما السبب الذي يجعل البشر يداومون على هذه السلوكيات مع علمهم بضررها؟ الإجابة بسيطة: فمن المريح لهم أن يكرروا سلوكهم السلبي بدلاً من التخلي عنه... حيث إن التغيير يتطلب شجاعة ومخاطرة وتعباً وعملاً شاقاً.

ومن بين تلك المناطق ما يتعلق بأنماط الكلام. فكثيراً ما نتبع عادات لفظية دون حتى أن نعرف طبيعتها. ومن ثم تصبح جزءاً من نمط حياتنا اليومي. ولقد لاحظت أيام التدريس أن من بين تلك العادات اللفظية أن يقلل كل طالب من شأن الآخر. ومن المؤسف أن هذا يشكل جزءاً كبيراً من أساليب هؤلاء الشباب. كما أنه كان يقلقني، سواء كانوا يمزحون أو جادين. ولقد دخلت في مناقشة مطولة في بدايات السبعينيات مع مجموعة رائعة من طلبة الثانوية عند بداية السنة الدراسية لكي نخلق جواً عاماً نموذجياً للدراسة. وكان مقصدي معهم هو أن أبين لهم أن "التقليل من شأن بعضنا البعض يسمم جو الدراسة".

وحينما سألتهم عما إذا كانوا يقومون برفع الروح المعنوية للغير مثلما يقومون بإحباطهم ردوا علي بأن هذا لا يحدث. وهنا كان السؤال المنطقي هو: "لماذا؟" وكانوا يتفقون معي على أن ما يقومون به يمثل جزءاً من نمطهم الشبابي، وأنه نمط يسهل الانزلاق إليه، وأنه ليس بالنمط الأمثل لحياة سليمة. فسألتهم عما إذا كانوا مستعدين لأن يجربوا عكس هذا الأسلوب، وأن يقضوا بعض الوقت في بداية كل درس في رفع الروح المعنوية لبعضهم البعض. وكان أول من رد علي يعكس بقية مشاعر الفصل. قال: "سيكون هذا غريباً ومحرجاً لنا". بمعنى أن القيام بهذا أصعب من القيام بنقيضه. فمن الواضح أنها مسألة تتعلق بمنطقة الراحة لديهم.

فسألتهم عما إذا كانوا مستعدين للخروج من مناطق الراحة السلبية هذه والدخول في منطقة راحة جديدة أكثر إيجابية. ردوا بالإيجاب، وهكذا خصصنا بضع دقائق يومية يقوم كل منهم فيها بالتحدث ببعض الكلمات التي تنم عن المديح والتقدير للآخرين. وبالفعل كان الأمر محرجاً غريباً في

البداية، إلا أنهم التزموا القيام به. وازداد لديهم بالتدريج الشعور بالارتياح تجاه استخدام هذا الأسلوب. ولن أنسى أبداً طلبة هذا الفصل، فقد كانوا أول من قام بهذا الأسلوب. فقد كانت لديهم شجاعة الخروج من تلك المنطقة، وخاطروا بالشعور المحرج والغريب الذي تولد من تجربة القيام بشيء جديد، وأثبتوا أن بوسع المراهق أن ينمي لديه أنماط كلام إيجابية. كما ساعدوني كذلك على أن أبدأ تقليداً له قيمته ويمثل جزءاً من كل فصل دراسي قمت بالتدريس له حتى توقفي عن التدريس عام ٢٠٠١.

وقد اقترح علي الطلبة أن نضع لافتة مكتوباً عليها:

لا إحباطات **هنا تقال كلمات المديح والتقدير**

المخاطرة والفشل من صفات الشجاعة

ما الذي كنا سنصير إليه لو لم نتحل بشجاعة القيام بما هو جديد؟

– فان جوخ

أكبر مخاطرة هي المخاطرة بخوض حياة لا مخاطرة فيها.

– ستيفن كوفي

أنا لا أوحي هنا بأن علينا أن نقوم بمخاطرات غريبة متهورة بحياتنا أو بما هو ثمين فيها، كما لن أقول بأن الفشل ليس بالشعور المرير. إلا أنني أرى أن المخاطرة والفشل يمثلان جانبين ضروريين من جوانب الحياة واكتساب الخبرات، وخطوتين ضروريتين تجاه أي نجاح. ولن تجد من نجح في كل شيء جربه أو قام به، ولن تجد من هو ناجح على طول الخط.

ومن يفهم هذا يقوم بمخاطرات محسوبة ولا يخشى الفشل، فهو يقبل به كجانب من جوانب الطريق إلى النجاح. كما أنه يصل إلى ما في الحياة من معنى وبهجة.

وإذا كشفت عن معنى كلمة "مخاطرة" في المعجم لوجدت مقابلها كلمات من قبيل: خطر، ومجازفة، ومغامرة، وخسارة. ونجد أن ويبستر يعرفها كالتالي: "احتمال الخسارة أو المجازفة؛ الخطر". وبينما نجد أن احتمال الخسارة حاضر دوماً عند القيام بمخاطرة ما، إلا أن الجانب الإيجابي قائم أيضاً. وإن أمعنت في معنى الكلمة لوجدت أنها تنم عن التالي: الفرصة والاحتمال والإمكانية والمغامرة. إن هناك بالطبع فرصة أن تعاني من الخسارة، ولكن هناك أيضاً فرصة لأن تتقدم نحو هدف مهم. فالمخاطرة تشتمل على احتمال أو إمكانية الخسارة، إلا أنها تشتمل في الوقت نفسه على احتمال وإمكانية النجاح. فلن تصل إلى أحدهما دون الآخر. وأفضل توصيف لهذا يتمثل في كلمة واحدة هي: المغامرة. وهناك مقولة تعكس هذا بقولها: "لا مكسب دون مغامرة".

الفشل في الجبن لا في الجرأة البالغة.

– ديفيد جرايسون

ولقد كتبت في Life's Greatest Lessons بأنه لا ضير من الفشل؛ فالجميع قد مر به. والمقصود هو أن الجميع يمر بشعور الفشل، وقد يفشل البعض عدة مرات قبل أن يلامس النجاح. كما أنني لا أستطيع أن أحصي عدد المرات التي فشلت خلالها. إلا أن الفشل من حقائق الحياة، جزء من رحلة البحث عن النجاح، ولن تجد من لم يمر به. فليس المهم ما إذا كنا سنفشل أم لا؛ بل في كيفية هذا الفشل. فليس منبع الاختلاف بين الناجحين في الحياة ومن يعاني لأجل تحقيق النجاح هو في عدد مرات الفشل، بل في شجاعة قيامهم بالمخاطرة، وهو أمر تراه فيما يقومون به بعد وقوعهم في الفشل.

فالفشل من بين أهم دروس الحياة. بمعنى أن علينا أن نتعلم منه لا أن نيأس بسببه. فإذا تحلينا بشجاعة الخروج عن منطقة راحتنا، لكي نخاطر بالخسارة، ونواجه الفشل، فقد نصبح أفضل وأقوى. وإذا فشلنا فسيكون أمامنا خيار مهم: إما أن نتوقف ونيأس وإما أن نتعلم من الخطأ ونجرب من جديد. فمع ألم الفشل في الحياة تتولد أفضل خبراتها وأعظم مصادر تجديد القوة.

الشجاعة في حد ذاتها مكافأة كبرى

هناك الكثير من الخير الذي نناله عندما نتحلى بالشجاعة، وبالأخص الشجاعة الأخلاقية. ومن ذلك:

١. *أن نتميز بعقلية أقوى.* كل فعل شجاع -حتى وإن كان ضئيلاً- يزيد من قدرتنا على نصرة كل ما هو حق.
٢. *أن نزيد من تقديرنا لذاتنا.* لكل فعل شجاع أثره الممتاز. كما أن نصرة الحق تزيد من إحساسنا بقيمة وجودنا. وتزيد من قيمة ذاتنا في نظرنا.
٣. *أن نساعد ونلهم الآخرين.* غالباً ما تستثير أفعال الشجاعة همم الآخرين. فهم عندما يرون الشجاعة في غيرهم يعملون بدورهم على التحلي بتلك الصفة.
٤. *أن نضع أساس مجتمعات أفضل.* مهما كان هذا المجتمع -المنزل أو المكتب أو المدرسة أو غير ذلك- فإن الفعل الشجاع يعضد من المناخ الأخلاقي. كما يزيد من الوعي لدى الآخرين ليحفزهم على تبني أفعال تتوافق معه.
٥. *أن نصبح أشخاصاً نزيهين.* وهذا أفضل كل هذه العوائد، لأن الشجاعة تعيننا على أن نصبح مثاليين ما أمكن هذا. ومع أن النزاهة

وثيقة الصلة بالأمانة والصدق، إلا أن مفهومها أوسع من هذا بكثير. فتشمل كذلك التكامل مع الغير. فالأمانة والشجاعة ضروريتان لأجل تنمية الشخصية النزيهة.

لن تتمكن من تحقيق شيء في هذه الدنيا –رجلاً كنت أم امرأة– ما لم تتحل بالشجاعة. فالشجاعة والشرف هما أعظم الصفات العقلية.

– جيمس آلين

الفصل العاشر

التفوق

منبع النجاح الحقيقي هو تبني مقاييس مرتفعة.
عليك أن تبذل دوماً أفضل ما لديك.



تعريفات

المتفوق: البارع بين أقرانه؛ المتميز؛ فئة أولى.

– قاموس ميريام ويبستر

التفوق هو فعل أشياء عادية ببراعة غير عادية.

– جون جاردنر

كلمات ذات صلة/ الفضائل

استثنائي
موضع إعجاب
المرتبة الأولى

كلمات ذات صلة/ الرذائل

بليد
متوسط
كسول

١٠. التفوق

هل أنت معتاد على تقديم أفضل ما لديك؟

لا أحد يستحق الفرصة ما لم يبذل أفضل ما لديه فيما يقوم به يومياً. وقد لا يكون هذا سهلاً ولكن الثمن يستحق.

– جيه. سي. بيني

كيف يمكن لك أن تجيب عن السؤال السابق؟ ولقد كنت أطرحه عند بداية كل عام دراسي بعد أن أشير إلى لافتة أخرى تقول:

ابذل دوماً أفضل ما لديك

ولقد ألقيته على جميع طلبتي الكبار والصغار. وكانت الأجوبة تتشابه على نحو ملحوظ رغم طول الفترة الزمنية البالغة ٣٠ عاماً. وكانت أولى الإجابات عبارة عن سؤال آخر: "ما الذي تعنيه؟". لذا حاولت أن أجعل السؤال أكثر دقة: "ما النسبة المئوية من وقتك الذي تعتقد أنك تبذل خلاله يومياً أفضل ما لديك؟"، وهنا كان الرد سؤالاً آخر: "في ماذا؟" وكان جوابي هو: "في أي عمل تقوم به". وهنا يخيم الصمت لبضع دقائق، وهو ما كان يمثل لي مؤشراً جيداً. لذا كنت أقول: "هذا جيد، أرى أنكم تفكرون".

فهذا السؤال يدفع الناس إلى التفكير. وكثيراً ما كنت أدخل في مناقشات مهمة حول معنى "أن تبذل أفضل ما لديك" قبل أن يحاول أحد الإجابة عن السؤال. ومن خلال تلك المناقشات تطل علينا أسئلة وجيهة. ويمكن أن أوجزها فيما يلي: كيف تعطي أفضل ما لديك وأنت تشاهد التليفزيون

أو السينما، وأنت مرتاح، أو تتحدث في الهاتف، أو تقرأ صحيفة أو مجلة، أو مرتاد لحفلة، أو خارج للعشاء، أو تتريض، أو تحضر حفلاً موسيقياً أو حدثاً رياضياً، أو غير هذا؟ وقد علق أحدهم بأننا إذا كنا "نعطي أفضل ما عندنا" خلال مثل هذه الأنواع من الأنشطة، فإننا سنكون تحت ضغوط وتوترات كبيرة، وقد نتعب أعصاب كل من هم حولنا.

فمن الواضح أننا بحاجة إلى الاتفاق حول ما يعنيه أن "نعطي دوماً أفضل ما لدينا". ولكن علينا أولاً أن نصل إلى المعنى. وكان من المهم أن نشير إلى أن المعنى لا علاقة له بالتوتر أو الضغوط. فالحقيقة أننا لو وقعنا تحت تلك التوترات، فلن نعطي أفضل ما لدينا. فليس معنى هذا أن نعمل لثماني عشرة ساعة يومياً، دون راحة، ودون تناول الطعام بالقدر الكافي، وأن نكون منشغلين بما يفوق طاقتنا، فلا نجد الوقت الكافي للعائلة والأصدقاء. فتلك الأوقات هي التي نكون خلالها في أسوأ حالاتنا لا أفضلها.

فبذل أفضل ما لدينا أمر يعني شيئين:

١. أن نضع لأنفسنا معايير مرتفعة.
٢. تحقيق تلك المعايير بغض النظر عن الظروف.

فيمكن أن تعطي أفضل ما لديك وأنت مسترخ أو جالس مع الأصدقاء والعائلة –وتلك من الأنشطة الضرورية– طالما كنتَ متسقاً مع المعايير التي وضعتها لنفسك. فهذا هو المعنى الحقيقي لأن تبذل دوماً أفضل ما لديك:

أينما كنت،
وأياً كان ما تقوم به،
وأياً كان من برفقتك،
فإن عليك أن تعطي أفضل ما لديك.

وما أن يترسخ هذا المفهوم، حتى نعود إلى إجابة السؤال الأصلي: هل أنت معتاد على تقديم أفضل ما لديك؟ وتراوحت الإجابات بين ٢٥ و ٩٥٪،

وكانت النسب الأعلى لدى الكبار. وعليك أن تتذكر أن طلبتي الكبار كانوا من الموظفين الذين يمتلكون حافزاً كبيراً. وبعد أن بين كل طالب السبب في تحديده لنسبته الخاصة، طرحت سؤالاً آخر: "ما الذي قد يدفعك إلى تقديم ما هو أقل من أفضل ما لديك؟"، وكان يتبع هذا فترة من الصمت. وكان هذا علامة على التفكير.

ومن بين الإجابات الأكثر تكراراً: أن أشعر بالتعب أو اعتلال البدن، وأن يكون مزاجي سيئاً، وأن أكون كسولاً. وكنت أجيب عن التعب والاعتلال بأن من الممكن أن تبذل أفضل ما لديك في حدود تلك الحالة. أما بالنسبة لبقية الأسباب فوجدت أنها أسباب غير منطقية. وعليك أن تعلم أنني كنت أقوم بهذا وسط جو من المرح والضحك، إلا أنني كنت أبين جدية ما أقوم به. فكل من المزاج السيئ والكسل عبارة عن خيارات. فبوسعنا أن نخرج بأنفسنا من المزاج السيئ وأن نختار ألا نكون كسالى. والحقيقة أنه لم يكن هناك رد جيد عن هذا السؤال. فلن يكون هناك أبداً سبب وجيه لعدم بذل المرء أفضل ما لديه.

فلن تصل حياتنا إلى اكتمالها ما لم نبذل أقصى ما نستطيع من جهد.

طرحت على طلبتي مجموعة من الأسئلة كنت أهدف من ورائها إلى مغزى بعينه:

- ألست ترغب -وأنت في الطائرة- في أن يقوم الطيار بعمله كأفضل ما يكون؟
- ألست ترغب -وأنت بالفصل- في أن يبذل المعلم أفضل ما لديه؟
- ألست ترغب -وأنت تمارس الرياضة- في أن يبذل أفراد الفريق كل ما لديهم من جهد ومهارة؟
- ألست ترغب -وأنت تحضر حفلاً موسيقياً- في أن يكون المغني في قمة تألقه؟
- ألست ترغب -وأنت في المكتب- في أن يؤدي مديرك ما عليه على الوجه الأكمل؟

- ألست ترغب –وأنت تقود سيارتك– في أن يكون السائقون الآخرون في قمة يقظتهم؟
- ألست ترغب –وأنت داخل مطعم– في أن يقدم لك الطاهي أفضل الأصناف؟
- ألست ترغب –وأنت تدير مشروعاً ما– في أن يعطيك الموظفون أفضل مجهود؟
- ألست ترغب –حينما يكون لديك عامل بالمنزل– في أن يتم عمله على أكمل وجه؟
- ألست ترغب –لو أن أحدهم يدير لك شئونك المالية– في أن يحقق لك أفضل الأرباح؟

سألت طلبتي عن القاسم المشترك بين كل ما سبق من أسئلة. ولم يستغرق الأمر طويلاً قبل أن يتبينوا أننا دوماً ما نأمل في أن يبذل الغير أفضل ما لديهم من مجهود ومهارة عندما يقومون بعمل يخصنا ويعود علينا بالنفع. والسبب؟ لأن هذا في مصلحتنا. كما أن في مصلحتنا أن نبذل أفضل ما لدينا تحت كل الظروف. والسبب؟ لأن هناك قانوناً حياتياً أساسياً فحواه أن:

هناك تناسباً طردياً بين ما نقدمه للحياة وما نتحصل عليه منها.

كان لدي منذ عدة سنوات طالب بالمدرسة الثانوية اسمه برايان. وقد مكث بالفصل بعد نهاية الحصة ذات يوم ليتحدث معي. سألني: "هل تذكر ذلك اليوم منذ شهر مضى حينما سألتنا عن السبب في ميلنا إلى بذل ما هو أقل مما يمكننا بذله؟"، فقلت له إنني أتذكر هذا جيداً لكوني ألقيه مع بداية كل عام دراسي على جميع الطلبة. فقال: "لقد مر ما يزيد على الشهر الآن، لكنني لم أستطع أن أزيحه من عقلي. أتعرف، ليس هناك أي سبب يدفع

المرء في الواقع إلى أن يبخل بما لديه من جهد". وأضاف بأنه لم يصدقني عندما قلت بأن الإجابة النموذجية عن هذا السؤال غير متاحة، إلا أنه بعد أن فكر في الأمر طيلة شهر محاولاً أن يتوصل إلى جواب شافٍ، توصل إلى الاستنتاج نفسه. ولكم رغبت في أن يقوم جميع طلبتي بمثل ما قام به برايان! وقد استطرد في القول: "أتدري أن ما استقر في وجداني هو أن على المرء أن يقوم بما يتوجب عليه القيام به -أياً كان- على أكمل وجه". ولم يكن لي أن أوجز الأمر بعبارة أكثر بلاغة من هذه.

ولقد عاود برايان الاتصال بي بعدها باثني عشر عاماً. فقد أرسل إلي رسالة إلكترونية ليخبرني عن مهنته الجديدة وموعد زواجه الذي اقترب. وقال لي إن هذين هما أهم هدفين دونهما حينما كان يتلقى مني الدروس، ورأى أن يخبرني بأنه على وشك أن يحققهما. ولا شيء يسعد المعلم أكثر من أن يسمع بمثل هذه الأمور من تلميذ سابق. ثم سألني عما إذا كنت أذكر ذلك اليوم الذي تحدثنا فيه. فقلت له بأنني لن أنساه أبداً. فقد كان من بين تلك اللحظات التي تترك بصمتها في حياة المرء المهنية. فقال: "لقد غير هذا السؤال حياتي. فلقد وصلت إلى ما وصلت إليه اليوم لأنني كنت دوماً ما أقدم أفضل ما لدي. وأصبحت حياتي أفضل كثيراً بسبب ذلك. وإنني لآمل في ألا تكون قد توقفت عن طرح هذا السؤال". إلا أنني لم أكن قد توقفت عن هذا.

فمع أنني لم أعد أمارس التدريس، إلا أنني بقيت أطرح هذا السؤال مئات المرات في كل عام؛ في مدارس الصبية، وعلى المعلمين، والآباء، وفي المؤتمرات، وفي دور العبادة، وفي أماكن العمل، وفي تجمعات المنظمات الخدمية. كما أطرحه على نفسي بشكل مستمر. "هل أنت معتاد على تقديم أفضل ما لديك؟".

ترسيخ المعايير المرتفعة في أربعة مجالات مهمة

إن ترسيخ المعايير المرتفعة يمنح الأمل في كل يوم بل وفي كل عقد من الزمان.

– ستيف برونكهورست

كنت أحاضر منذ عدة سنوات مجموعة من الطلبة الجامعيين حول المعنى الحقيقي للنجاح وعن أهم الخيارات التي نتبناها خلال حياتنا. وكما اعتدت فقد حثثتهم على أن يبحثوا عن الخير، وفي أنفسهم بالأخص، لأجل أن يصلوا إلى الخيارات السليمة، وأن يحددوا المعايير السامية، وأن يبذلوا دوماً أفضل ما لديهم. وخلال فترة تلقي الأسئلة التي تلت المحاضرة، مهدت إحدى الطالبات لسؤالها بالإشارة إلى أن للحياة جوانب عدة. ومن ثم سألت: "أيمكن أن تزيد من توضيح معنى تحديد أسمى المعايير؟ وأي من جوانب الحياة تكون فيها تلك المعايير أهم؟". ولقد أربكني السؤال في البداية قليلاً لكونه لم يطرح علي من قبل. وقد جعلني أدرك أن محاضرتي يمكن أن تكون أكثر فعالية لو أدرجت بها بعض النماذج التوضيحية لمسألة تحديد المعايير.

ففكرت للحظات، ثم أجبتها: "هناك أربعة جوانب تبدر للذهن الآن: أولها الشخصية، والصدق بالأخص؛ ثانياً تعاملنا مع الآخرين؛ ثالثاً أخلاقيات العمل؛ رابعاً الخبرات الشخصية". وأوضحت لها أنني حينما كنت في سنهم لم أكن قد حددت سوى معايير لجانب واحد من تلك الجوانب: ألا وهو أخلاقيات العمل. فلطالما كنت مجداً في العمل، إلا أنني تعلمت أن العمل الجاد وحده ليس السبيل إلى النجاح. فلقد تحولت حياتي للأفضل بعد أن تيقنت من أهمية تحديد معايير سامية لجوانب الحياة الأخرى. وشجعت طلبتي على أن يقوموا بالشيء نفسه. وأتذكر أنني قد طرحت بعض التصنيفات المهمة، إلا أن ما سبق هو أفضل ما وصلت إليه

وقت تلك المحاضرة. ولقد تأملت إجابتي هذه لأيام طويلة بعدها، محاولاً أن أصل إلى الجوانب الأخرى المهمة. فلم أصل إلى جوانب أخرى تضاهي ما سبق في الأهمية.

لنمعن النظر في كل من تلك الجوانب الأربعة والتي يؤدي فيها تبني معايير سامية إلى اكتمال الحياة وبهجتها.

١. الشخصية والصدق

الشخصية هي مجموع تلك الصفات التي تجعل من الرجل رجلاً حقاً ومن المرأة امرأة حقاً.

– ثيودور روزفلت

الصدق أول فصول كتاب الحكمة.

– توماس جيفرسون

نقوم بتعريف الناس من خلال أنشطة حركة تنمية الشخصية بالكثير من الفضائل الأساسية ومنها الاحترام والمسئولية والتوجه الحياتي وتهذيب النفس والعطف والرحمة والعمل الجاد والصدق. وجميعها خصال حميدة. إلا أنها جميعاً لا تساوي شيئاً دون الصدق. وأود هنا أن أكرر شيئاً كنت قد كتبته في الفصل الخاص بالصدق في كتاب Life's Greatest Lessons: "لن تصل إلى النجاح الحق ما لم تصف كل ما تقوم به بصدق ونزاهة. فلن تعرف راحة البال أو بهجة الإحساس بقيمة ذاتك إلا عندما يستقر الصدق في أعماق شخصيتك". بمعنى أن الصدق هو أساس الشخصية الحقة.

وبقدر أهمية فضيلة الصدق تكمن صعوبة الكتابة عنها أو تدريسها أو حتى الحديث عنها. ومن بين أسباب ذلك هو عدم ارتياح الناس لتناول هذا الموضوع. فجميعنا ارتكبنا أفعالاً لا تنم عن الإخلاص والصدق، وكان لبعضها ثمن فادح، كما أننا كنا ضحايا لعدم أمانة وإخلاص الآخرين. فيكاد يكون الصدق والأمانة تحدياً يومياً من جميع النواحي، لذا يلجأ الناس إلى

الخيارات السهلة. وما يزيد من عظم هذا التحدي هو الاعتقاد السائد بأن "الجميع يرتكب ما هو غير أمين من الأفعال". وهذا صحيح حينما يتعلق الأمر بالحسابات والتأمينات وضرائب الدخل.

كما أن هناك اعتقاداً شائعاً -رغم خطؤه- بأنه من المحال أن يكون المرء صادقاً على الدوام. وأنا أقول بأنه اعتقاد خاطئ لأن هناك عدداً لا يحصى من البشر الذين صبغوا حياتهم بالصدق والأمانة والإخلاص. ومن المخجل أننا لا نسمع بحياتهم كثيراً لأن الأضواء مسلطة دوماً على كل ما هو نقيض للصدق والأمانة. فحياة هؤلاء هادئة مصبوغة بالشرف ونيل احترام الآخرين. وهم شواهد حية على أن بوسعنا أن نكون صادقين مخلصين في جميع جوانب الحياة.

هناك أشخاص قدوة، ويعرف معجم ويبستر القدوة بأنها: "التفوق والثبات الأخلاقي". فحياة هؤلاء الأشخاص متكاملة لأنهم يحصدون باستمرار ما صبغوها به من صدق ونزاهة: من قبيل السمعة الجيدة واحترام وتقدير الغير لهم وراحة البال والعلاقات التي أساسها الثقة، وأحاسيس احترام الذات والثقة بها.

٢. كيف نعامل الآخرين

عامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به.

- قول حكيم

تمثل القاعدة الذهبية أسمى معيار ممكن الوصول إليه في العلاقات الإنسانية. فالجميع على دراية بها، كما أن الكل يتفق على أن العالم سيكون مكاناً أفضل لو أننا طبقناها جميعاً. إلا أن الحقيقة هي أننا لا نطبقها على الدوام حتى مع توقنا إلى ذلك. والسبب؟ لأنها قاعدة مثالية، ونحن بشر في نهاية الأمر. فكثيراً ما تحول بيننا وبينها خطايانا. ومنها قلة تواضعنا، وقلة صبرنا، وقلة تعاطفنا مع الغير. وقد تلاحظ أن هذه هي محور أول ثلاثة فصول من هذا

الكتاب. وتتفاوت معاناة البشر مع تلك الخصال، إلا أننا جميعاً نحتك بها بين الحين والآخر. وعندئذٍ تختفي القاعدة الذهبية عن ناظرينا.

وإليك بعض الأمثلة المعتادة على الكيفية التي تجعل بها تلك النقائص من الصعب علينا أن نطبق القاعدة الذهبية:

افتقاد التواضع. تخبرك صديقة بنوادر حول إجازتها الرائعة التي قضتها مؤخراً في فرنسا لأول مرة في حياتها. وأنت كنت قد زرت فرنسا من قبل، وتذكرك قصصها ببعض مما قمت به وأنت هناك. فها أنت ذا تبدأ في الحديث عنها، وسرعان ما يتحول الحوار إلى استعراض لذكرياتك أنت لا هي. ما شعورك لو أنها هي التي قامت بذلك؟

افتقاد الصبر. تقود سيارتك بمنطقة سكنية وأمامك شخص يقود ببطء شديد لكونه يبحث عن عنوان معين. ومن الواضح أنه لم يأتِ إلى هذا الشارع من قبل. وكلما زاد بطأً ازددت أنت غضباً لكونك لا تستطيع تعديه والمضي في طريقك. وهكذا تطلق نفير آلة التنبيه بكل غيظ. ما شعورك لو كنت أنت من يبحث عن عنوان لا يعرفه؟

افتقاد التعاطف. تعود شريكة حياتك عند نهاية يوم طويل من العمل راغبة في أن تتحدث معك عن بعض الأمور التي حدثت في العمل. ولكنك لا تجد في نفسك اهتماماً بحديثها، لذا لا تنصت بانتباه، وبعدها تتعلل بضرورة الذهاب لإتمام عمل ما. ما شعورك لو أنك قد عدت للمنزل لتحادث شريكة حياتك ولكنك لم تجد منها أذناً صاغية؟

لقد اخترت تلك الأمثلة الثلاثة لكونها شائعة، ولأنني قد حدث وأن كان لي رد فعل مماثل. فمن السهل أن نذكر القاعدة الذهبية وأن نتفق معها، إلا أن تطبيقها صعب. فكثيراً ما ننسى أن نضع أنفسنا في موضع الآخرين. هذا لأن التواضع والصبر والتعاطف فضائل من الصعب اكتسابها. إلا أنها تستحق الجهد لأن نتاجها قلوب أطيب ومهارات أكثر مثالية في التعامل مع الغير.

فهي خيارات يمكن أن تغير حياتنا وكذا حياة الآخرين من حولنا. فلا تزال القاعدة الذهبية على ذهبيتها.

من بين أسباب عدم تطبيق القاعدة الذهبية بشكل مستديم مقارنة بما كان عليه الحال منذ أربعين عاماً هو ما حدث في المجتمع من تغيرات جذرية. ومن بينها تلك السرعة المريعة التي تتصف بها حياتنا. فهناك إلحاح على السرعة والقيام بالعديد من المهام في وقت واحد أو في وقت قصير. فمرادنا في العمل والمنزل أن نحقق كل شيء بأسرع وقت. أما التغير المهم الآخر فكان الاضمحلال العام في قيم التحضر والسلوكيات الأخلاقية على مدى السنين العديدة الماضية. وذلك نتاج كل من الإيقاع السريع للحياة وطغيان الرسائل الإعلامية التي تحثنا على أن نعطي الأولوية لذاتنا أولاً. فجميعنا أسرى لهذا، ومعه يضمحل دور القاعدة الذهبية. ولقد قال هنري سي. روجرز -وكان من خبراء العلاقات العامة في أمريكا- منذ ما يزيد على عشرين عاماً: "لو كانت الأخلاق كائناً حياً، لكانت من بين الأنواع المهددة بالانقراض".

ومن المهم أن تتذكر أن المرء ذا السلوكيات القويمة والمتصف بمهارة التعامل مع الآخرين يعد من الأشخاص المميزين في المجتمع بالرغم من كل ما طرأ على المجتمع من تغيرات للأسوأ. فليس ما يحدث من حولنا من تغيرات بالسبب الذي يدفعنا إلى أن ننحدر بمعايير تفوقنا في مثل هذا المجال المهم. ونجد أن د. توماس ليكونا -وهو من رواد حركة تنمية الشخصية- يقول: "نحن بحاجة إلى التحكم في ذواتنا -في شهواتنا وعواطفنا- لكي نتصف بالسلوك القويم في بقية جوانبها الأخرى".

٣. أخلاقيات العمل

إذا قدر لرجل أن يعمل كناساً في الشارع، فإن عليه أن يضاهي في إتقانه لهذا العمل مايكل أنجلو في لوحاته، وبيتهوفين في موسيقاه، وشكسبير في نظمه للشعر. فعليه أن يتقن عمله للدرجة التي يمكن أن يتوقف عنده جميع الناس ليعلقوا بقولهم: "هنا كان يعيش كناس أتقن عمله".

- مارتن لوثر كنج، الابن

بعد أن قرأت تلك العبارة البليغة السابقة عد لتقرأ صورة مختلفة قليلاً عنها. فاستبدل بعبارة "كناساً في الشارع" المهنة التي تؤديها الآن. وبدلاً من "يكنس الشوارع" اكتب طبيعة مهنتك. ولن يختلف الأمر سواء كنت طالباً أو واعظاً أو رجل مبيعات أو رب منزل أو كاتباً رياضياً أو طاهياً أو موظفاً أو معلماً أو عضواً منتدباً أو رياضياً محترفاً أو بستانياً أو صاحب أية مهنة أخرى. فالأهم هو أن تسأل: هل تحافظ على أسمى المعايير خلال ممارستها؟ هل تعمل لأجل أن تتفوق في مهنتك؟ هل تبذل دوماً أفضل ما لديك؟

من بين أفضل مزايا نشأتي خلال عقد الخمسينيات من القرن العشرين أن الرسائل التربوية كانت تتسم بالوضوح والمباشرة. ومن بين تلك الرسائل: "إذا أردت أن تتفوق في مجال ما، فعليك أن تستعد لبذل أقصى الجهد فيه. فكان هذا ما نتعلمه ونحتذي به في المنزل، وفي المدرسة، وفي مضمار الرياضة، كما كان محل اهتمام من وسائل الإعلام. فالمقصود هو أنه لا توجد طرق مختصرة إلى التفوق، لا وجود للطريق "السهل السريع"، ولا أسرار، ولا صيغة سحرية تصل بك إلى النجاح السريع. لا شيء سوى العمل الشاق. ومن المؤسف أن تلك الرسالة قد تغيرت مع مرور الزمن. فكثير من الشباب مقتنع بوجود الطريق السهل السريع إلى النجاح؛ كأن تصبح نجماً من خلال برامج البحث عن النجوم التليفزيونية، أو أن تبتاع تذكرة يناصيب رابحة، أو أن تستثمر في سهم رابح بالبورصة. إلا أن الحقيقة تبقى، وهي أنه لا يوجد بديل عن العمل الشاق.

لنعد إلى السؤال الذي كنت أطرحه دوماً على طلبتي: "ما الذي قد يمنعك عن تقديم أفضل ما لديك؟". فإذا كنت تلميذاً، فلماذا لا تصبح متفوقاً؟ وإن كنت في المكتب، فلماذا لا تكون أفضل الموظفين؟ وإن كنت تخوض منافسات رياضية، فلماذا لا تفوز بها؟ إن المزايا عديدة. حيث إن العمل الجاد يبني الشخصية، ويحقق الإنجازات، ويكتسب احترام الغير، ويضفي المعنى على حياتنا، ويجعلنا نشعر بأننا أفضل، ويساعدنا على تنمية عادات مثلى، ويؤدي إلى أن تكون حياتنا أكثر سلامة وسعادة وامتداداً.

٤. الخبرات الشخصية

لا أعلم بحقيقة أشد تحفيزاً من قدرة الإنسان على الارتقاء بحياته عبر مجهود واعٍ.

– هنري ديفيد ثورو

من بين أكثر الأسئلة التي طرحتها على طلبتي إمتاعاً سؤال بسيط: "ما أفضل الأشياء في حياتك؟". ومصدر البهجة فيه يكمن في تلك الإجابات الناجمة عنه. لم يكن السؤال جزءاً من استراتيجية تدريس. بل نتاج شيء طرأ على الفصل ذات يوم ليتحول إلى أمر سلبي.

فلقد كان طلبتي يمرون بمزاج جمعي متعكر؛ كثير من الشكوى والضجر (كنوع من الظروف التي يفرضها التواجد في المدرسة) من أن الأمور تسير إلى الأسوأ في الحياة وفي الدراسة على حد سواء. فقلت لهم مبتسماً: "يا لكم من مساكين، إنكم تعانون. أليس من المحزن أننا نعيش في عالم تغلبت فيه السلبيات على الإيجابيات؟!".

أثار هذا القول انتباههم. فقال البعض: "ليس هذا صحيحاً تماماً". فقلت: "أعلم أنه غير صحيح. ولكنني أحاول فقط أن ألفت انتباهكم إلى هذا". ثم استفضت في تبيان واحدة من نظرياتي عن الحياة: فكلما زادت الأشياء التي في متناولنا وكان من الميسور التحصل عليها، زادت شكاوانا. فوافقني البعض الرأي ولم يوافقني آخرون. كما بينت لهم أن الشكوى مضيعة للجهد والوقت. كما أنها تسمم الجو وتحبط المعنويات. وتساءلت بصوت مسموع عن السبب الذي يمنعهم من الحديث عن الأمور الجيدة في حياتهم. وسألتهم: "ما أفضل ما في الحياة؟". وسرعان ما تغير الجو العام بالفصل بصورة دراماتيكية مع ذكر الطلبة للعديد من الإجابات المشوقة. وخلال هذا سألني أحدهم عن رأيي أنا، فقلت: "إننا نستيقظ كل يوم وأمامنا فرصة أن نكون أفضل مما كنا عليه بالأمس".

لقد عانيت قبلها بسنوات من خسارة فادحة وكنت في أسوأ حالاتي وجدانياً. وتحت إلحاح الأصدقاء لجأت إلى الطبيب النفسي. وقد ساعدني

هذا بأكثر مما ظننت. وقد صاحب هذا قراءتي لبعض من أروع الكتب. وهكذا اكتشفت مفهوم علم النفس التفاؤلي لدى أبراهام ماسلو، وروحانيات توماس ميرتون، وفلسفة فيكتور فرانكل؛ مؤلف كتاب Man's Search for Meaning. وقد كان هذا الكتاب هو الذي غير من نظرتي للحياة وقتها بأكثر من أي شيء آخر. ومع تجميعي لأشتات حياتي، بدأت نظرتي لكل يوم جديد تختلف. وأصبحت مسألة نضجي الشخصي -والتي كنت غافلاً عنها- أهم ما أعمل لأجله جاهداً. وأنا على دراية بأن المرء قد يبالغ في الاهتمام بهذه المسألة (وهكذا كان حالي لفترة من الزمن)، إلا أن التيقن من امتلاكي لفرصة أن أحسن من ذاتي خلال كل يوم لازال يمثل لي أكبر دافع في الحياة.

بناء القدرات: تجاوز النقائص

أود هنا أن أشركك في نشاط آخر قمت به مع طلبتي الكبار والصغار. وكانوا يعدونه من بين أفضل الأنشطة من ناحية القيمة والارتباط الشخصي. وكان نشاطاً غاية في البساطة. حيث كان عليهم أن يطلبوا من ستة أشخاص يعرفونهم جيداً أن يدونوا بعض التعليقات الشخصية في استمارات بسيطة. وكان بكل استمارة خانة للاسم أسفلها ثلاث مساحات خالية تحت عنوان "القدرات". وكان على المسئول عن التقييم أن يكتب ما يراه يمثل أفضل الصفات الشخصية في الطالب. كما كانت تحتوي على ثلاث مساحات خالية تحت عنوان "النقائص". وكان على الشخص أيضاً أن يدون العيوب التي يرى أن على الطالب أن يعمل على التخلص منها.

كما خضنا نقاشاً مستفيضاً حول الموضوع قبل أن يقوموا بالتنفيذ الميداني له. فسألتهم إن كان هناك بالفصل من هو خالٍ من العيوب. فلم يرفع أحد يده سوى البعض ممن كانوا يهزلون. فقد كان من المهم أن أذكرهم بأننا جميعاً لا نخلو من العيوب والنقائص. ومنها ما نعيه؛ ومنها ما لا نعيه. وإن لم نكن على استعداد لأن نتناولها من خلال منظور الآخرين الذين يعرفوننا

ويهمهم أمرنا، فلن نتخلص منها. وأخبرتهم بأنهم قد يتعلمون بعض الأشياء المؤلمة عن أنفسهم، وإن هم تحلوا بشجاعة مواجهة عيوبهم ونقائصهم فسوف يتحولون للأفضل. ولقد شجعتهم على أن يجروا حواراً مطولاً مع كل شخص يملأ الاستمارة. فقد كان من المفيد أن يتلقوا تفسيرات مستفيضة.

وإذا تم هذا النشاط بالروح المأمولة، فإنه سيمثل فرصة قيمة للفحص الذاتي واكتساب خبرات شخصية. ولازلت أذكر أول مرة أجريت فيها هذا النشاط مع طلبتي. فلكي أصل إلى نفس أحاسيسهم، طلبت من ستة أشخاص أن يملئوا استمارات تخصني أنا أيضاً. وكانت النتائج مدهشة، وهذا أقل توصيف لها. فوجدت أن ثلاثة من زملائي قد أشاروا إلى عيب واحد لم أكن منتبهاً له. وساعدني النقاش معهم فيما بعد على فهم ما يقصدون بشكل أوضح، وتهيأت لأن أقوم بما يمكنني من تجاوز ذلك العيب. ومع أن هذا كان أمراً محرجاً ومزعجاً، إلا أنه كان تنبيهاً مهماً وفرصة رائعة لأن أتحول إلى شخص أفضل مما كنت عليه قبل ذلك.

إجابة الدعاء ليست في أن نحصل على الشيء الذي نطلبه،
ولكن عندما يتم تحفيزنا لأن نصبح ما يمكن أن نكون عليه.

- موريس أدلر

الفصل الحادي عشر

الرسالة

ثراء الحياة في معناها والهدف منها.
لابد أن تكون لك قضية تتجاوز حدود ذاتك.



تعريفات

الرسالة: مهمة محددة يتبناها فرد أو جماعة؛ دعوة.

– قاموس ميريام ويبستر

رسالتك في الحياة عبارة عن تلخيص لكل أدوارك وقيمك فيها بجملة أو جملتين تصف ما تصبو إلى تحقيقه خلال حياتك.

– هايروم دبليو. سميث

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
رؤية	خواء
شغف	لامبالاة
تحقيق الذات	ضياع

١١. الرسالة

ما رسالتك في هذه الحياة؟

لقد سمعتني أردد مراراً وتكراراً أن الحياة رسالة وأن معظمنا يحاول التحليق عبرها دون خارطة طريق واضحة، وذلك لأنهم لم يعطونا هذه الخريطة في المدرسة.

– أوجي ماندينو

ما أول ما يخطر ببالك عند قراءة السؤال السابق؟ هل تتمكن من الإجابة عنه دون تردد أم أنك بحاجة إلى بعض الوقت للتفكير فيه؟ إنه سؤال طرحته على آلاف الأشخاص من كل الأعمار على مدى ما يزيد على ٢٥ عاماً. ولقد طرحته على الجماعات كما طرحته على الأفراد. وكان دوماً ما يربك من أطرحه عليه. فقد كان أكثر من تسعين بالمائة منهم يحتاج إلى وقت للتفكير فيه ومع هذا فلا يصلون إلى رد شافٍ. وهذا هو الحوار المعتاد حينما أطرح السؤال على أي شخص:

س: "ما رسالتك في الحياة؟"

ج: "هاه؟!"

س: "ما رسالتك في هذه الحياة؟"

ج: "ماذا تقصد؟"

س: "ما علة وجودك في هذه الدنيا؟"

ج: "لا أعرف إن كان بوسعي أن أجيبك أم لا".

ومن بين الإجابات القليلة التي تحصلت عليها فور طرح السؤال وجدت أن أكثرها شيوعاً هي:

"أن أكون سعيداً"
"أن أكون غنياً"
"أن أكون غنياً وسعيداً"
"أن أعتني بعائلتي"
"أن أكون موظفاً متفوقاً"
"أن أتقاعد مبكراً مع قدر لا بأس به من المال"
"أن أعبد الله وأطيعه في كل أفعالي"
"أن أجعل العالم مكاناً أفضل"
"أن أكون أفضل إنسان"
"أن أكتسب أكبر خبرات في الحياة"

من بين مزايا طرح هذا السؤال هو أنه يدفعهم إلى التفكير، بغض النظر عن إجاباتهم عليه. وهو أكثر ما يسعد أي معلم. وأملي أن يترك السؤال نفس الأثر لدى كل قارئ لهذا الكتاب لكونه أهم سؤال يمكن أن نجيب عنه. والبعض يساوي بينه وبين أشهر سؤال طرحه إنسان: ما معنى هذه الحياة؟ وهما متشابهان. وربما كانت الصيغة الأخرى له هي: "ما معنى حياتك؟". فمهما كانت إجابتك عنه، فإنني متأكد من أنه سيدفعك إلى التفكير كثيراً فيما تقوم به وفي الغرض من القيام به.

ومن بين أسباب إلحاحي على هذا السؤال طيلة تلك الفترة هو أنه كان قد طرح علي منذ ٢٥ عاماً. وكان من بين الأسئلة التي غيرت من حياتي. لم تكن لدي إجابة عنه وقتها، إلا أنني أدركت ضرورة التوصل إلى إجابة عنه. ولم يبرح السؤال وإجابته عقلي منذ ذلك الوقت. وإن لم تجب عن هذا السؤال من قبل، فإنني أحثك بكل كياني أن تجيب عنه. فهو أمر كفيل بإحداث تغيير هائل في مجرى حياتك.

لقد طرح علي هذا السؤال أثناء أحد التجمعات في بدايات الثمانينيات. وكان عنوان هذا التجمع "الغرض من الحياة يؤدي إلى معناها؛ ومعناها يؤدي إلى بهجتها". وقد افتتح قائد التجمع بهذه الكلمات: "لم أنتم هنا؟"، وأخبرنا بأننا لو لم نمتلك إجابة شافية عن هذا السؤال فإنه سيساعدنا على أن نصل إلى إجابة عنه قبل نهاية هذا التجمع، والذي كان مقاماً خلال إحدى العطلات الأسبوعية. ولم نكتفِ فقط بالتوصل إلى إجابة، بل ودوناها في صورة رسالة شخصية ترشدنا طيلة ما تبقى من حياتنا. وكان هذا التجمع من أكثر التجمعات التي استفدنا منها طيلة حياتنا.

الهدف والقيم: ما أهم شيء في حياتك؟

إن القيم التي تحكمنا تكمن في جوهر ذاتنا.

– هيروم دبليو. سميث

القيم الأساسية هي التي تقود حياتنا... وغرضك من الحياة متداخل مع رؤيتك وقيمك.

– جيم كليمر

هذا سؤال آخر طرحته آلاف المرات على طلبتي وعلى كل من يحضر حلقاتي الدراسية. وهو مكون من ثلاثة أجزاء. أولها السؤال العام: "ما أهم شيء في حياتك؟"، والثاني هو: "اذكر عشرة أمور تمثل أهمية لك"، أما الثالث فهو: "رتب تلك الأمور العشرة وفقاً لأهميتها". فما عناصر تلك القائمة؟ إنني أحثك على أن تقوم بذلك بعد أن تنتهي من قراءة هذا الفصل. فالأمر يبدو ميسوراً، إلا أنه ليس كذلك. حيث إن البعض يستغرق فيه

ساعات، ويحتاج الأمر أياماً من البعض الآخر، هذا لكي يتوصلوا إلى القائمة المطلوبة وبالترتيب. إلا أن الجميع يدرك أن الوقت مطلوب. ولقد عبر لي أحد طلبتي الكبارِ منذ بضع سنوات مضت عن مشاعر كثيرين حينما قال: "لقد فكرت طويلاً في هذا التدريب الصغير. وحينما انتهيت منه لم أشعر فقط بإحساس الوضوح، بل وأصبحت ملتزماً بأن أحيا وفقاً لمبادئي. فقد أحدث هذا التدريب اختلافاً في حياتي".

هناك جزءان إضافيان لهذا التدريب يعينان الناس على أن يشعروا بالعلاقة بين ما يعدونه مهماً وسلوكهم اليومي. أحدهما هو تعديد الأنشطة العشرة –بخلاف النوم– والتي تشغل معظمٍ وقتك. وبعدها ترتبها وفقاً للزمن الذي تستغرقه كل من هذه الأنشطة. وغالباً ما نكتشف تفاوتات عندما ننظر في قائمة الأشياء العشرة التي ندعي أنها الأهم وقائمة الأنشطة العشرة التي تشغل معظم أوقات حياتنا. ومن ذلك مثلاً: أن هناك من لا يدرج الجولف مثلاً في قائمة أهم عشرة أشياء، إلا أن ممارسته مدرجة بين الأنشطة العشرة التي تشغل وقته.

أما الجزء الثاني من التدريب فهو أن تكتب جملة بعد كل جملة في قائمة القيم العشرة. وفيها اشرح باختصار ما تقوم به كل يوم بما يثبت أنه يمثل أهمية لك. مثال: كثيرون يدرجون العبادة والعائلة كأهم أمرين من الأمور العشرة. إلا أنهم يعانون في الإجابة عن الطريقة التي يثبتون بها يومياً أهمية هذين العنصرين. فالمقصد هو أن من السهل أن تقول عن شيء ما إنه مهم مقارنة بأن تطبق هذا الذي تقوله. وهذا ما يجعلهم يقولون بأن هذه التدريبات تفيدهم جداً. فكثيراً ما يؤدي إيقاع الحياة ومسئولياتنا المتعددة إلى أن نفقد تركيزنا. وهذه التدريبات تهدف إلى أن نستعيد تركيزنا ونرسخ النظام في حياتنا. ولقد أخبرني عدد من طلبتي بأنهم قد دونوا قائمة القيم العشر هذه على لافتة في مكان ظاهر حتى يقع نظرهم عليها يومياً فتبقى في الذاكرة.

ويساعد أداء هذه التدريبات البسيطة من يقوم بها بعدد من الوسائل. أولها، أن يزداد الوعي بوجود قائمة من القيم التي تحكمنا، وأن هذه القيم

توجه سلوكياتنا. ثانياً، أن نكتشف أننا نكتسب دون وعي بعض القيم السلبية، وهي التي تسبب آلامنا. ثالثاً، أن عملية التحديد والتوضيح وإعادة التنظيم لمنظومات القيم تبعث التجديد في الحياة. فيقول البعض بأن تلك التدريبات لا تساعدهم فقط على استعادة زمام حياتهم، بل وتمنحهم حساً متزايداً بالسيطرة على حياتهم.

الغرض من الحياة وما بها من تناقضات ظاهرية

إن فكرة أناس كثيرين عما يشكل السعادة الحقة خاطئة. فمنبعها ليس الرضا الذاتي، بل الإخلاص لغاية تستحق.

– هيلين كيللر

إن خدمة الغير ثمن ندفعه لأجل حياتنا. فهي الغاية من الحياة وليست أمراً تفعله لو كان لديك وقت لذلك.

– ماريان رايت إيدلمان

يعرف معجم ويبستر التناقض الظاهري بأنه: "تقرير يحمل الشيء ونقيضه في ذات الوقت مما يبدو متناقضاً أو مخالفاً للعقل ومع هذا فربما يكون صحيحاً". وهذا هو "التناقض الظاهري" والذي يمنع الناس من أن يصلوا إلى الغرض الحقيقي من حياتهم:

الاشتراط الإنساني. كما أوضحنا في الفصل الأول حول التواضع، فإننا نأتي إلى العالم مؤمنين بأنه يدور في فلكنا. فالناس من حولنا لا دور لهم سوى أن يعتنوا باحتياجاتنا والعمل على إسعادنا. فيبدو أن غرضنا من الحياة هو المتعة؛ وأن نتسلى ونمتلك الأشياء. كما أننا نتعرض باستمرار لكل ما يدعم لدينا هذا التفكير: "انتبه لنفسك أولاً"، "أنت تستحق ذلك"، "أنت الأحق بهذا". فما العجب إذن في أن يكبر المرء وهو مكتسب لهذا التوجه الأناني في الحياة؟

التناقض الظاهري. كلما تبعنا الرغبات الأنانية لطبيعتنا البشرية، كان بحثنا عن إرضاء الذات، وبالتالي تكون النتيجة هي الخواء الوجداني. فكل ما تدفعنا الدنيا لأن نطلبه منها -من متعة وتسلية ورفاهية وسلطة ومكانة في المجتمع- لن يؤدي أبداً إلى البهجة الحقيقية أو إلى تحقيق الذات. فالحقيقة أن الحياة نقيض هذا. فمنبع البهجة وتحقيق الذات الحقيقيان ليس في الأخذ، بل في العطاء؛ لا في أن يخدمنا الآخرون، بل أن نخدمهم نحن؛ فالأصل أن تسهم في حياة الآخرين. فمن بين أصعب دروس الحياة أن تتعلم التغلب على ما جبلت عليه من أنانية. كما أن هذا يمثل تحدياً عظيماً ودائماً طيلة حياتك. إلا أن علينا أن نتعلم الدرس وأن نكون مؤهلين لهذا التحدي لو أردنا أن نعرف حقيقة إنسانيتنا وأن حياتنا تستحق أن نعمل خلالها على ما لا ينحصر في نطاق إرضاء ذاتنا. فمكمن التناقض الظاهري الحقيقي هو أن يكون ما يعود علينا من حياتنا في تناسب طردي مع ما نسهم به في الحياة ككل.

أنا لا أود أن أوحي هنا بأن علينا أن نحرم أنفسنا من المتعِ المادية في هذه الدنيا. فلا ضير من أن يكون مرتبك جيداً، وأن تمتلك منزلاً وسيارة أنيقة، أو أن تقضي عطلتك في منتجعات جميلة. فتلك بعض ما يعود عليك من العمل الجاد والسلوك الصالح، فمن حقنا أن نستمتع بنتاج كدحنا. فبوسعنا القيامٍ بذلك وفي ذات الوقت أن نكون في خدمة الآخرين وأن نجعل من العالم مكاناً أفضل. فلا يتعلق الأمر بأسبقية اختيار شيء على آخر. فليس بمقدورنا أن نكون جميعاً مثل المهاتما غاندي أو الأم تريزا. إلا أن المفترض أن نكون في خدمة الغير ما استطعنا.

لقد نقلت في بداية هذا القسم مقولات لهيلين كيللر وماريان رايت إدلمان لكي أبين الصلة بين الغرض من الحياة وخدمة الغير. وبالبحث في المكتبة عن هذين الموضوعين المرتبطين ببعضهما البعض اكتشفت تعليقات إضافية ذكرها أناس مشهورون ومحل تقدير عبر التاريخ. وبدلاً من أن أعمل على نقلها مفسرةً، فسوف أنقلها هنا كما هي، ولتنم بذاتها عما بها من حكمة:

القلب الرحيم والكلمة الطيبة والحياة التي ملؤها الإيثار والرحمة أساس تجدد الإنسان فينا.

– قول حكيم

العظيم عندي هو من أسدى الكثير من الصنيع للبشر.

– فولتير

لا يبلغ الرجل المكانة الروحانية للرجولة حتى يجد الأفضلية في تقديم خدمة الغير على خدمة نفسه.

– ودرو ويلسن

كل منا يقدم خدمة للغير سواء بقصد منه أو دون قصد. وإن جعلنا من هذا الأمر اعتياداً، فسوف تتنامى رغبتنا في خدمة الغير، مما سيضفي السعادة لا علينا فقط، بل وعلى الدنيا كلها.

– مهاتما غاندي

إن أسمى ما يصبو إليه المرء أن يخدم الغير لا أن يحكمهم.

– ألبرت أينشتاين

لدى كل فرد فرصة أن يكون عظيم المكانة طالما كان قادراً على خدمة الغير. وهو أمر لا يتطلب درجة جامعية. كما لا يرتبط بتوافق الأفعال مع الأقوال... عليك فقط أن تتحلى بقلب فاضل.

– مارتن لوثر كنج، الابن

يمكنك أن تتحصل على كل ما ترغب من الحياة، هذا لو أنك ساعدت الآخرين على أن ينالوا كل ما يريدون منها.

– زيج زيجلر

كلما ساعدت الآخرين، أصبحت حياتك أكثر ثراءً.

– د. بيرني تسيجيل

اكتشف غايتك من هذه الحياة

لكل امرئ غاية من حياته تتعدى مصالحه الآنية وإرضاءه لذاته،
حتى ولو لم يكتشف تلك الغاية من الأصل.

- جون ماركس تيمبلتون

قد تكون توصلت بالفعل إلى رسالتك أو غايتك في الحياة. وفي تلك الحالة تكون قد فهمت القدر من المعنى الذي يمكن أن تصبغ به حياتك، كما أن قراءة هذا القسم ستعضد مما تعرف بالفعل. وهنا أحثك على أن تبحث عن فرص مساعدة الغير على أن يصل إلى حقيقة رسالته في هذه الحياة. وهذا قد يمثل أهم إسهاماتك في حياتك وحياة الآخرين. ولا يتطلب الأمر أن تكون مدرس فصل كما كنت أنا حتى تطرح سؤالاً من قبيل ما طرحته في بداية هذا الفصل. فيمكن أن تطرح مثل هذه الأسئلة داخل عائلتك أو في العمل أو بداخل دور العبادة أو مع أصدقائك. ومن المؤكد أنك ستترك انطباعاً إيجابياً مستديماً لدى كل شخص تبدي الاهتمام بشئون حياته.

وقد بدت لي إحدى أهم نقاط التحول في حياتي حينما ساعدني مدرس يعد من أعز أصدقائي على أن أعاود اكتشاف رسالتي في هذه الحياة. فقد كنت أدرك منذ أن كنت في المرحلة المتوسطة أنني سوف أتخرج لأكون معلماً. إلا أنني حينما اقتربت من التخرج قلقت مما كنت أسمعه من أن دخل المعلمين المادي قليل، إضافة إلى تضاؤل مكانتهم الاجتماعية. وقد كان بعض أصدقائي ممن ينوون الالتحاق بكلية الحقوق يدركون أنني أتميز بتفكير منطقي أدعمه بالعمل الجاد المتواصل كطالب علم. فأقنعوني بأنني سأكون محامياً ذا شأن، وسأكسب الكثير من الأموال، إضافة إلى المكانة المرموقة في المجتمع. فتقدمت لكلية الحقوق بعد الكثير من التفكير. وقد قبلت كما نلت منحة أكاديمية. وبدا لي أن هذا هو الخيار الصائب.

وكانت الدراسة مشجعة. فالأساتذة ممتازون، كما شدتني موضوعات الدراسة الرائعة. فهي قائمة في معظمها على المنطق والتفكير مع الكثير من العمل الجاد. وكان هذا أمراً اعتدته، وكنت أتقدم في دراستي بشكل طيب، وهكذا تأكد لي صواب اختياري. إلا أن هذه الحال انقلبت مع انتصاف العام، فبدأت الشكوك تنتابني. فلم أستطع أن أتخيل نفسي في مكتب محاماة أو داخل قاعة المحكمة أترافع عن المتهمين. وكلما أمعنت الفكر في الأمر، زادت الصورة إبهاماً.

فرغبت في أن أتحدث مع شخص أكبر مني سناً وأكثر حكمة على أن يكون من بين أصدقائي. فذهبت لمقابلة إدموند سميث، وقد كان ممن درس لي مادة التاريخ وهو عميد كلية الآداب والعلوم. وكان رجلاً يمتاز ببصيرته وتعاطفه ومقدرته على إسداء النصح، وهو الأمر الذي مدني به طيلة سنوات دراستي. فأخبرته بأنني أواجه صعوبة في أن أتخيل نفسي محامياً حتى أنني أسخر من نفسي وأنا أتخيل الأمر أصلاً. فقال: "ليس في الأمر تفاهة على الإطلاق، فكلنا نحتاج هذا الخيال لندرك إلى أين تسير بنا الحياة". ثم سألني: "ما الذي تتصور نفسك ممارساً له؟"، فأجبته بكلمة واحدة: "التدريس". فابتسم وقال: "أدركت هذا. أعتقد أنك تحتاج إلى أن تعبر عن رغبتك هذه صراحةً لشخص آخر".

قمت في نفس اليوم بسحب أوراقي من كلية الحقوق لأتقدم بها إلى برنامج تدريب المعلمين. ومنذ ذلك اليوم الذي مر عليه أربعون عاماً أصبح التدريس مهنتي، وجزءاً كبيراً من رسالتي في الحياة، كما كان شغفي الأساسي فيها. فلقد مثل لي الغاية من الحياة ومعناها وبهجتها بشكل لم أتصوره، كما لم أستطع أن أفسر السبب وراء ذلك. فقد أسعدني الحظ بأن أجد ما أصبو إليه وبأن أجد صديقاً وناصحاً مثل سميث والذي ساعدني على أن "أتبين" رسالتي وأن أعود إلى المسار الصحيح.

ومن الواضح أن لكل منا قصته المختلفة. فنحن نتوصل إلى رسالتنا في الحياة بسبل مختلفة، إلا أن هناك مبادئ فيما قصصته تمثل مبادئ شاملة، وهو ما قد يساعد كل من لازال يبحث عن غايته في الحياة. فصورة الخيال

أهم مما قد يعتقده البعض. حيث إن صورنا الذهنية تقوم بدور المغناطيس الذي يجتذب المرء إلى اتجاه ما يصبو إليه. وكلما كانت الصورة أوضح تمكنا من أن نتصور أنفسنا نؤدي ما قصدنا أن نؤديه. كما أن من المهم أن يكون لديك ناصح أمين. وكم هو مفيد أن تصل إلى منظور الشخص الآخر، وخاصة لو كان حكيماً على دراية بنا. كما أن من المهم أن تدرك أن أشد ما نستمتع به يمثل جزءاً رئيسياً من رسالتنا في الحياة. فنحن نخدم الآخرين حينما نحب ما نقوم به من عمل. فأنا مثلاً كنت أحب المدرسة بمراحلها وكذلك الكلية؛ لذا فمن المنطقي أن أحول هذا إلى مهنة ورسالة أؤديها.

ولقد كنت محظوظاً حينما اندمجت حياتي المهنية في جزء كبير من رسالتي الحياتية. وليس هذا بحال الجميع. فأحياناً ما تكون مهنتك هي نفسها رسالتك في الحياة، إلا أن الأغلب ألا يكون الأمر كذلك. ومن الأمثلة الجيدة على من يحقق رسالة خدمة الغير وهو يؤدي عمله أناس من أمثال المدرس والواعظ والمستشار وموظفي الخدمة الاجتماعية وممارسي المهن الطبية. إلا أن هناك آخرين يرون مهنتهم أمراً غير مرتبط برسالتهم الحياتية. فأنا مثلاً لدي أربعة أصدقاء يعملون في تجارة البقالة، والقطاع المالي، وقطاع التعمير، والمبيعات. فهم مستمتعون بمهنهم ويقومون بها على أكمل وجه، إلا أنهم لا يعتبرونها جزءاً من رسالتهم في الحياة، والتي تتمثل في خدمة الآخرين. فتجد أن أحدهم يخلص في المبادرة بأعمال الخير، أو في الطاعات، كما يخصص آخر الساعات الطوال للرياضة وتدريب الغير، ويقوم رابع بالعمل التطوعي بالمدارس. فجميعهم يساعد الغير من خلال مهنهم، إلا أن رسالتهم الحقيقية تتمثل في تحسين حال مجتمعاتهم أثناء معاونة الآخرين خارج نطاقهم المهني.

تمثل الغاية الحياتية تعريفاً لإسهامنا في الحياة. فيمكن أن نعبر عن هذا من خلال العائلة والمجتمع والعلاقات والعمل والأنشطة الروحانية. فنحن لا ننال من الحياة إلا بقدر ما نعطي، وخلال هذا نفهم معنى أن نكتشف الغاية من حياتنا.

– ريتشارد جيه. لايدر

وإليك بعض الاقتراحات البسيطة والتي يمكن من خلالها أن تتوصل إلى رسالتك أو تساعد بها الآخرين على هذا. فاكتب ردودك الخاصة على الأسئلة التالية:

١. ما رسالتك في الحياة؟

٢. عدد أهم عشر قيم لديك بالترتيب.

٣. استعن بمن تعرف في تعديد أهم صفاتك ومواهبك الشخصية.

٤. أي من تلك الصفات والمواهب تفيدك في إثراء حياة الآخرين؟

٥. كم تخصص من وقت طيلة الأسبوع للإصلاح من حال المجتمع من حولك؟

٦. ما الذي تراه يمثل احتياجاً ملحاً في مجتمعك؟

٧. ما أنسب وسيلة للإسهام في تلبية هذا الاحتياج؟

تحقيق معنى الحياة وبهجتها عبر غاية عظمى

هذه هي البهجة الحقيقية للحياة، أن تكون محور غاية تدرك أنت نفسك أنها عظيمة.

- جورج برنارد شو

أشد الناس بهجة في الدنيا هم من توصلوا إلى تلك الغاية العظمي التي تحدث عنها برنارد شو. ولا توجد أية أسباب معقدة أو فلسفية وراء هذا الأمر. فهي غاية في البساطة، لكونها مبنية على قانون حياتي مبسط تم ذكره

في عدة أماكن في هذا الكتاب من قبل. ولكون من طباع المعلم أن يكرر ما يراه مهماً من أفكاره، فإنني أذكره هنا مرة أخرى:

مكافآتنا في هذه الحياة ستتناسب دوماً بشكل مباشر مع ما نسهم به فيها.

يجد كثيرون في هذه المقولة وقعاً طيباً، إلا أنهم يظنون أنها لا تنطبق على الجميع؛ تنطبق فقط على شخصيات مثل شفايتزر وغاندي ود. كنج والأم تريزا. وهم في هذا مخطئون. فهو أمر ينطبق على كل بشر يعيش على وجه الأرض. وهناك من الناس من لا يعتقد في ذلك. ففلسفتهم في الحياة هي: "نفسي ثم نفسي ثم نفسي". ومن هنا يجيء شعورهم بالخواء والوحدة والتعاسة أغلب أوقات حياتهم. وهناك بالطبع من لازال يؤمن بهذا القانون الحياتي البسيط، ولكنه يرى أنه لا يدخل حيز التنفيذ إلا بعد أن ينالوا متع الحياة أولاً. وهذا منطق مقلوب. فليست المتعة هي أهم ما في الحياة. بل هي مجرد جانب حلو فيها. فالجانب الرئيسي هو العمل الجاد الهادف لأجل الآخرين. وبهجة هذا تفوق المتعة بمراحل.

فما الذي تكونه تلك الغاية العظمى؟ هل تتمثل في الالتحاق بمنظمة خيرية أو دولية لها هدف نبيل؟ قد يتمثل الأمر في إحدى تلك المنظمات الرائعة أو حتى في منظمة أقل شهرة تهدف إلى تحقيق الغرض نفسه: مساعدة الآخرين وتحسين أوضاع العالم.

إلا أن هذا ليس شرطاً. فنجد أن برنارد شو يرشدنا إلى السبيل من خلال مقولته السابقة، فهو يؤكد لنا أن الغايات العظمى كثيرة من حولنا. ومسئوليتك الأولى أن تحققها. كما أن ثاني المسئوليات تتمثل في أن تجد الغاية الأنسب لشخصيتك ومواهبك. وقد تجد ذلك في مدرسة محلية أو برنامج لتنمية الشباب، أو بمكان العبادة، أو في خدمة المجتمع، أو في مأوى للمشردين، أو أي مما قد يروق لك أنت. فالاحتياجات كثيرة. أما ثالث مسئولية فتتمثل في أن تعطي أفضل ما لديك وأنت تقوم بهذا العمل. وبالتبعية ستجد زيادة في مساحة البهجة في حياتك والمغزى منها.

تدوين رسالتك في الحياة

أي تقرير لرسالة المرء في الحياة لابد أن يتناول ثلاثة أسئلة: ١) ما الهدف من حياتي؟ ٢) ما الذي أمثله من مبادئ؟ ٣) ما الذي أتبناه من أفعال لأحقق المقصد من حياتي وما أمثله من مبادئ؟
فلابد أن يشتمل أي تقرير مفيد على قطعتين: ما تود أن تحققه وتسهم به، وما تود أن تكون عليه؛ من قوة شخصية وصفات تود أن تنميها.

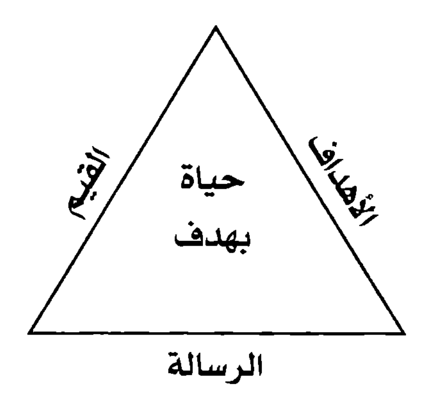
– كاثرين هانسن

لقد طلب مني ثلاث مرات طيلة حياتي أن أدون شيئاً ما لأجد فيما بعد أن النتيجة قد غيرت حياتي. كانت أول مرة عند نهاية الصف الثامن، حينما طلبت المعلمة منا أن ندون عشرة أهداف في الحياة. فكتبنا أشياء من قبيل "أن أكون سعيداً"، و"أن أكسب الكثير من المال"، و"أن أكون مشهوراً". ولم تقبل هي بأي من ذلك، ثم أرشدتنا إلى أن نكتب أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق. كما شجعتنا على أن نتابع كتابة الأهداف طيلة حياتنا. ولقد كنت مطيعاً لتلك المعلمة لأنني أحببتها. وهكذا أصبحت أدون أهدافي على مدى ٥٠ عاماً حتى الآن؛ فوصلت إلى آلاف الأهداف! فالقليل من الأمور هي التي تجعل من الحياة مجالاً أكثر نفعاً وبهجةً من العمل على تحقيق أهداف شخصية. والواقع أن أفضل تعريف قرأته للنجاح كان الذي كتبه إيرل نايتنجيل: "النجاح منجز تراكمي للأهداف التي تستحق". أما ثاني مرة كتبت فيها ما غير من حياتي فكانت أثناء ورشة عمل في أوائل امتهاني التدريس حينما كنت في أواسط العشرينيات. فكتبت نفس الأشياء التي طلبت منك أن تدونها في بداية هذا الفصل؛ وهي العشرة أشياء الأهم بالنسبة لك، بترتيبها. ولم أكن قد أخذتها مأخذ الجد في ذلك الوقت. فقد كانت تتم أثناء يوم تدريب طاقم التدريس، وهو من الأيام التي لا نهتم بما نقوم به خلالها.

إلا أن هذا التدريب لم يبرح عقلي، فقضيت وقتاً بعد ذلك في وضع ترتيب لتلك القيم. وأخبرنا قائد ورشة العمل بأن القيم قد تتغير، وأن علينا مراجعة هذه القائمة بين الحين والآخر. وأنا لم أكن له تقديراً مماثلاً لتقدير معلمتي السابقة، إلا أنني كنت موقناً بأنه إذا كان هذا التدريب مفيداً، فإن علي أن أقوم ببعض العمل اللاحق له، تماماً كما فعلت مع أهدافي. بأن أتبينها وأوضحها –وألتزم بها– فذلك أهم من كتابة الأهداف بكثير.

وثالث المرات كانت حينما كتبت تقريراً لرسالتي في الحياة حينما كنت في الأربعينات من عمري. ولقد أبقى هذا على تركيزي على مدار خمس وعشرين عاماً. وأنا محتفظ بها بأعلى الصفحة الأولى من يومياتي. وأسفلها وضعت بعض المقولات لحكماء تركز على مفهوم الغاية من الحياة. وكلا التدوينين يمثلان أول ما تقع عليه عيناي كل صباح، سواء كنت بالمنزل أو مرتحلاً. ولقد حل بها تغيير عبر السنين، إلا أن الأصل ثابت. ولا يمكن أن أتخيل أن يمر يوم دون أن أمعن النظر في تلك الصفحة أولاً.

ومع أنني قمت بتلك التدريبات على فترات متقطعة تفصل بينها سنوات، إلا أنني تبينت في النهاية مدى ارتباطها ببعضها البعض. فلا يمكن الفصل بين قيمنا وأهدافنا ورسالاتنا في الحياة. فهي تشكل معاً مثلث الحياة المبهجة التي تمتلئ بالمعنى.



ولو كان مفهوم تقرير الرسالة الحياتية جديداً عليك، فإن من المهم أن تفهم أنه لا توجد صيغة أو مساحة نموذجية لها. وأفضل تعريف لهذا هو ما قالته كاثرين هانسن في بداية هذا القسم. فهي تمثل بداية ممتازة. كما أن أنسب كتاب تناول هذا الموضوع هو: What Matters Most: The Power of Living Your Values، وهو للمؤلف هيروم سميث. حيث يشرح باستفاضة مفاهيم "القيم الحاكمة" وتقارير الرسالة الحياتية الشخصية، كما يقدم أمثلة عملية. ومن بين أفيد ما تقوم به أن تدون تقرير رسالتك الحياتية الشخصية، ومن ثم تمعن النظر فيها وتلتزم بها لبقية حياتك. فهذا كفيل بتحقيق مكاسب لن تتوقعها.

عندما تتبع قلبك، فإنك تتبع غايتك في الحياة. فالغاية من الحياة تمنحك شجاعة القيام بأمور أنت عازم حقاً على القيام بها.

– روندا بريتين

الفصل الثاني عشر

الكتب المقدسة

الكتاب المقدس مصدر قوة وراحة.
استخدمه لكي تثري حياتك.



تعريفات

الكتاب المقدس: كتاب أنزله الله ليهدي به الناس لما فيه خيرهم في حياتهم وآخرتهم.

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
الهداية	الضلال
الإيمان	الغي
السكينة	التوتر والقلق

١٢. الكتب المقدسة

حول الإيمان والتعاطف

الدين يحض على المحبة لا على الكراهية.

لا تهتم بكم المعلومات النظرية التي تعرفها عن الدين، بقدر اهتمامك بوضع ما تعرفه موضع التنفيذ.

هذا الفصل، والفصل الذي يليه عن الدعاء، كانا أصعب فصلين في كتابتهما، ببساطة لأنهما يتعاملان مع موضوع شائك وحساس بالنسبة للكثير من الناس، وهو موضوع الدين والإيمان. فعندما يتعلق الأمر بالمسائل الروحية، يوجد لدى البشر مجموعة مختلفة من الاعتقادات. وأنا أحترم العقائد كلها. وأنا لا أريد أن أطلب من قرائي الإيمان بعقيدة معينة، وإنما أريد أن أخبرهم بكيفية تحسين حياتهم والطريقة التي يعيشون بها. ولكن في ذات الوقت يجب أن أكون صادقاً مع نفسي. فالدين والصلاة هما جزءان أساسيان من هدف ومعنى وبهجة الحياة بالنسبة لي. وسأشعر بأنني تجاهلت موضوعاً مهماً في هذا الكتاب إذا تجنبت الحديث عنهما. والصعوبة تكمن في الحديث عن هذين الموضوعين بطريقة تجعل من يتفقون معي في عقيدتي ومن يختلفون معي يستفيدون منها في ذات الوقت.

من فضلك ضع في اعتبارك أن كلمة "متدين" يمكن أن تثير بعض التصورات المختلفة لدى الناس. على سبيل المثال، في عالم السياسة في الولايات المتحدة الأمريكية يوجد لدينا طيف واسع من الاتجاهات بدءاً من الحزب اليميني شديد المحافظة وحتى الحزب اليسارى شديد التحرر. وللأسف، نفس الطيف الواسع يوجد في عالم الدين. وهناك بعض الأشياء

الغريبة للغاية تُرتكب باسم الدين من المتطرفين في كلا الاتجاهين. وبصراحة شديدة، فإنهم يسببون الألم والإحراج لي ولكثير من المعتدلين. لقد نهانا الدين في أكثر من موضع عن الحكم على الآخرين، ولكن الكثيرين يفعلون ذلك بصورة منتظمة. لقد أظهر الأنبياء كل تعاطف مع من خالفوهم في الرأي، ولكن كثيرين ممن يدعون أنهم يتبعون هؤلاء الأنبياء لا يرون هذا التعاطف كجزء من برنامجهم.

ولحسن الحظ، فإن الكثير من المتدينين، الذين لا يظهرون تحت أضواء الإعلام، يعملون بإخلاص على تطبيق مبادئ الدين على حياتهم وعملهم، ويطبقون مبادئ الإيمان في حياتهم اليومية في صمت. وإنه لأمر مفرح أن تتواجد حول هؤلاء الأشخاص، وكذلك حول أي شخص يخالفك في المعتقد ولكنه يعيش معك في سلام ولا يسعى إلى إيذائك أو الحكم عليك. لا شك أن هناك عناصر عامة في تعليمات كل الأديان، وهي الدعوة إلى المحبة والتعاطف والأمانة والاهتمام بالآخرين والعطاء واحترام كافة المخلوقات. وأنا أريد أن أصبح من بين هؤلاء الناس الذين يعيشون بحسب تعليمات دينهم وآمل أن كلماتي في هذين الفصلين تعلم الناس وتثقفهم.

من بين أكثر الخبرات المهنية إمتاعاً لي كان تدريسي لدورة دراسية للكبار تُسمى "أديان العالم" في جامعة سان فرانسيسكو. وما جعل هذه الدورة مثيرة ومميزة بالنسبة هو أن العديد من الطلاب لم تكن لديهم سوى فكرة محدودة للغاية عن الأمور الروحانية. والعديد منهم لم يعرفوا الفرق بين العهد الجديد والعهد القديم في الإنجيل، ولم يكونوا يعرفون "القاعدة الذهبية"، ولم يعرفوا الوصايا العشر ولا أين يجدونها، ولم يعرفوا معنى أن يكون الشخص مسيحياً، ولا الفرق بين الطوائف المختلفة من المسيحية مثل الكاثوليك والبروتستانت والمورمون. ولكنهم كانوا متفتحين لكل هذا، والعديد منهم شعروا بأن هذه الدورة كانت من بين أقيّم الدورات التي تلقوها على الإطلاق. ووجدوا الدورة مفيدة بالفعل وساعدتهم على فهم بعض المصطلحات الأساسية فيما يتعلق بالدين والإيمان، وعلى فهم المعتقدات الأساسية للأديان الرئيسية في العالم،

وعلى رؤية أوجه التشابه بينها. والعديد من الطلبة عبروا عن آرائهم في أن الناس كانوا سيكونون أكثر تسامحاً لو أنهم تلقوا دورة مشابهة لهذه في المدرسة الثانوية أو الإعدادية سواء في التعليم العام أو الخاص.

ومن بين الأشياء التي جعلت تدريس هذه الدورة ممتعاً هو الكتاب الذي استخدمناه، واسمه "أديان العالم" World Religions والذي ألفه هستون سميث. فهذا الكتاب يحمل نظرة متوازنة وعادلة على التاريخ والمعتقدات الأساسية للعديد من الأديان في العالم. كما أنه سهل القراءة والفهم. وأنا أنصح به بشدة إذا كانت مهتماً بزيادة معرفتك بهذه الناحية المهمة في الحياة.

الدراسة الودودة لأديان العالم واجب مقدس.

- مهاتما غاندي

لسنوات عديدة، ظل "هارولد كوشنر" واحداً من المؤلفين المفضلين لدي. وقد قرأت كل كتبه، بل وقرأت بعض كتبه أكثر من مرة. إن لديه قدرة خاصة على الكتابة عن الحياة والروحانيات بشكل يلمس كل شخص لديه إيمان بأي دين أو ليس لديه إيمان. إنه يجعل الحياة تدب في القصص القديمة بشكل يثري ويضفي المعنى عليها بالنسبة لنا جميعاً. وأنا آمل أن أفعل مثله. وإليك مثالاً جيداً من إحدى كتب "كوشنر" بعنوان "عندما يكون كل ما أردته ليس كافياً" When All You Ever Wanted Isn't Enough:

من المهم أن نتعلم كيفية مشاركة حياتنا مع الآخرين، بحيث نحدث اختلافاً في حياتهم وعالمهم، وذلك بدلاً من أن نحاول أن نسوقهم إلى عالمنا. من المهم أيضاً أن نتعلم أن ندرك متع كل يوم، ومتع الطعام والعمل والحب والصداقة.

- هارولد كوشنر

فهم وتطبيق الدين

بعض الناس تشغلهم العبارات التي لا يفهمونها في الدين، أما أنا فتشغلني العبارات التي أفهمها.

- مارك توين

الكثير من القيم الدينية سهلة الفهم، ولكن تطبيقها في حياتنا اليومية باستمرار هو الصعب. على سبيل المثال، من المبادئ الدينية الجميلة أنك يجب أن تحرص على معاملة الناس كما تحب أن يعاملوك هم، وهذه هي "القاعدة الذهبية". إن فهم هذه القاعدة سهل للغاية، ولكن تطبيقها باستمرار وبثبات في حياتك اليومية هو الشيء الصعب والذي يتطلب بذل الكثير من المجهود من أجله. ولكن في نهاية الأمر، هذه القيمة، وغيرها من القيم الدينية النبيلة، تستحق ما تبذله من عناء.

الدين والحاجة إلى أن نكون صالحين

في بعض الأحيان، يظل الإنسان يردد عبارة معينة ويعتقد أنه يفهمها ثم يحدث شيء فجأة يجعله يرى ظلالاً لهذه العبارة لم يرها من قبل وبعداً لها لم يدركه من قبل. لقد حدث لي هذا مرة في عام ١٩٨٦ عندما كنت أقرأ كتاب "هارولد كوشنر" الذي ذكرته من قبل When All You Ever Wanted Isn't Enough. نحن جميعاً نعرف أننا يجب أن نكون "صالحين" و"طيبين"، وذلك لأسباب كثيرة، مثل: من الواجب علينا أن نكون صالحين، وصلاحنا سيجعل العالم مكاناً أفضل، وأباؤنا ومعلمونا يريدوننا أن نكون صالحين، وسنقع في المشاكل إذا لم نكن صالحين، وسنكافأ إذا أصبحنا صالحين، وغير

ذلك من الأسباب. ولكن هارولد كوشنر يذكر سبباً أفضل من كل ذلك: نحن نحتاج أن نكون صالحين.

إن البشر يحتاجون أن يكونوا صالحين.. فطبيعتنا البشرية تملي علينا أن نكون مفيدين ومراعين للغير وكرماء، بنفس الشكل الذي تفرض علينا فيه أن نتناول الطعام وننام ونمارس الرياضة. فعندما نتناول الكثير من الطعام ولا نمارس رياضة بقدر مناسب، نشعر بأننا خرجنا عن المألوف، ويؤثر ذلك على حياتنا بل وقد يغير من شخصيتنا. وعندما نصبح أنانيين ومغرورين، فإن ذلك سيكون له نفس التأثير علينا. فعندها سنفقد الصلة بذواتنا الحقيقية، وننسى كيف يكون الإحساس بالشعور الطيب.

- هارولد كوشنر

إن جوهر الدين هو أن نكون صالحين. وهناك سببان لذلك: الأول أن الله يطلب منا هذا، وأنه يرضى عنا عندما نختار أن نطيعه. وثانياً، إنه يجعل حياتنا على الأرض أفضل كثيراً لنا ولغيرنا. ليس من الضروري أن تكون دارساً للدين لكي تعرف أن هذا هو جوهر رسالة الدين.

إن السعي للصلاح في الحياة هو سعي قديم قدم الحياة البشرية. وهذا هو السبب في أن الندوات والخطب والكتب وشرائط الفيديو والكاسيت التي تعد بالكشف عن سر هذه الحياة تصل مبيعاتها إلى ملايين الدولارات كل عام. وأنا آسف إن كان ما سأقوله سيخيب آمالك، ولكن لن تجد أي أسرار في هذا الكتاب أو في أي من كتبي الأخرى. وفي الواقع، فإنني أشعر بقشعريرة في بدني عندما أرى كلمة "سر" في أي كتاب. إذا كان ما ستقوله "سراً" فلماذا تريد أن تضعه في الكتاب بحيث يقرؤه كل شخص آخر ويعرفه؟ لا يمكن أن يظل ما ستقوله سراً إذا جعلته متاحاً للعالم بأسره. إن هذا يُشبه تعليقي السابق عن كتب "مساعدة الذات". إذا كنت ستساعد ذاتك، فلماذا تقرأ كتاباً ألفه شخص آخر؟ ضع في اعتبارك أنني لا أنتقد هذه الكتب، فالعديد منها كان ذا قيمة كبيرة بالنسبة لي. إنني أعترض فقط على مسمى "مساعدة الذات".

أنا أعدك بأن الحياة الصالحة متاحة لنا جميعاً، وأقول لك أن كيفية الوصول إليها ليست سراً. لقد ظللت أدرس المعنى الحقيقي للنجاح، ومكوناته، لما يزيد عن ٤٠ عاماً. وبغض النظر عن الشخص الذي أقرأ عنه، أو أتحدث إليه، أو ما أقرؤه، فإن السبب الحقيقي للنجاح دائماً يتلخص في هذه السمات الأربعة المهمة:

١. التوجه العقلي الجيد
٢. الاحترام والطيبة
٣. العمل الجاد
٤. الأمانة

من الممكن أن تجمع بين تقوى الله والنجاح في الدنيا عن طريق اختيار التوجه العقلي السليم، ومعاملة الناس باحترام وطيبة، والعمل بجد، والتزام الأمانة. سوف تجد المزيد من الهدف والمعنى لحياتك، وستصادف فرحاً وبهجة لا تتوقعها. ودعني أخبرك بأن هذه الصيغة للنجاح موجودة في الأديان منذ الأزل، وهي لم تكن سراً أبداً. فقط لا تتوقع أن تقفز هذه الصيغة في وجهك بدون أن تسعى أنت إليها، ولا تتوقع أن الالتزم بهذه الصيغة سهل وميسور بدون مجهود من طرفك. لقد ظللت مقتنعاً لسنين طويلة أن الحياة ليست مصممة لتكون سهلة. والحياة الجيدة ليست للكسولين أو للجبناء.

الفصل الثالث عشر

الدعاء

كل دعوة يُستجاب لها.
فقط لا تتوقف عن الدعاء.



تعريفات

الدعاء: طلب بأسلوب متواضع؛ مناجاة الله بكل حب وصدق وخضوع أو شكر وامتنان.

– قاموس ميريام ويبستر

الدعاء هو أقصى طاقة عقلية ممكنة.

– صامويل تايلور كولريدج

كلمات ذات صلة/ الفضائل	كلمات ذات صلة/ الرذائل
توقير	أمل
اعتراف	رغبة
شكر	توق

١٣. الدعاء

تعريف الدعاء: أساليبه وأنواعه

الدعاء توجه وجداني إلى الله.

– ساينت أوجستين

أجرت مجلة U.S. News & World Report في ديسمبر ٢٠٠٤ استطلاعاً بين الأمريكيين من مختلف الديانات حول عادات صلاتهم ودعائهم إلى الله. ومن بين الخمسة آلاف وستمائة شخص الذين أجابوا وجدت المجلة أن ٦٤٪ منهم يقولون بأنهم يصلون أكثر من مرة واحدة في اليوم. إلا أن الصلاة والدعاء تختلف باختلاف الديانات والأشخاص، لذا فإن أي نقاش حولها لابد وألا يبدأ بتعريف الدعاء فقط، بل بفهم الطرق المتعددة لهذا الدعاء. فالكثيرون يعتقدون أن الدعاء مجرد طلب شيء ما من الله، إلا أنه أعمق من ذلك بكثير. فالدعاء يشتمل على أشياء أخرى منها التوقير والإقرار بالذنب والتوسل والشكر.

ويتفق أتباع جميع الديانات على أن الدعاء هو سبيل التواصل مع الله. كما يتفقون على أن بوسعنا أن ندعو في أي مكان وزمان. إلا أن الاختلاف بينهم يكمن في سبب وكيفية هذا الدعاء أو الصلاة. فلدى الناس أسباب لا حصر لها للدعاء ويتبعون أساليب متنوعة للقيام به. وقد يكون من المفيد أن ندرس الأساليب العديدة لدى الناس وأنماط الدعاء التي مارسها البشر على مر آلاف السنين.

سبل الدعاء المختلفة

- منفرداً أو في جماعة.
- في صمت أو جهراً.
- بالكلام أو بالإنشاد.
- بحركات الأيدي.
- جلوساً، أو وقوفاً، أو ركوعاً، أو رقوداً.
- من نصوص مقدسة أو شائعة أو من وضع الشخص نفسه.



أنماط الدعاء

الإنصات والانتظار. هذا هو النمط الأقل استخداماً، وهو أصعبها، على أن من المتوجب أن يكون أكثرها استخداماً. فبما أن الكل متفق على أن الدعاء تواصل بين المرء وربه، أفليس من المنطقي أن ننصت أكثر مما نتكلم؟ فكثير من دعائنا إلحاح بما نريد. إلا أن ما نحتاج إليه حقاً هو أن نقضي المزيد من الوقت منصتين منتبهين إلى ما يريده الله منا. ومع صعوبة هذا النوع من الدعاء، حيث إنه يعتمد على التأمل والصمت، إلا أنه الأجدى والأنفع. فلابد أن نعلم أننا في حال تواصل دائم مع الله، وعلينا فقط أن ننصت.

دائماً ما أبدأ دعائي في صمت. فالله يناجي قلوبنا الصامتة.

– الأم تريزا

هل من المنطق أن تذهب إلى الطبيب لتبوح له بما تعاني منه، لتنصرف بعدها دون انتظار للعلاج؟ كلا بالطبع، إلا أن هذه هي حالنا عندما ندعو الله، فنحن لا ننصت إلى ما يستجيب لنا به داخل قلوبنا.

– فولتون شين

الطاعة والتعبد. هذا نمط يساعدنا على التحلي بالتواضع. ويذكرنا بأننا لسنا مركز هذا الكون، وأن الله هو القادر. فالطاعة الحقة هي الإقرار بهذا، والتعبير الأصيل عن حبنا لله، والخضوع لإرادته. ونحن لا نجيد هذا الخضوع والطاعة، إلا أن لتلك العلاقة مع الله فوائدها الجمة: فنصبح أشخاصاً أفضل، وينتابنا إحساس أعمق بالسلام الداخلي، ونشعر ببهجة أكبر لحياتنا.

الدعاء بوح لله برغبات قد يحققها لنا.

– توماس أكوناس

إقرار وندم. هذا نمط آخر يزيد من فضيلة التواضع لدينا، فالحقيقة أننا نقترف الكثير من الأخطاء بسبب تفاخرنا وأنانيتنا. فمن بين أكثر آثامنا تكراراً النميمة وانتقاد الآخرين، إلا أننا نعصي الله بأساليب عدة. إلا أن الله غفور. ومغفرته تبدأ من إقرارنا بالذنب، وتتواصل مع اعتمادنا عليه كمصدر للقوة وتجديد الحياة بالتوبة.

شكر وثناء على الله. إننا نضيع الكثير من الوقت والجهد في الشكوى بما يفوق تعبيرنا عن الشكر لله. إلا أن العكس هو المفروض، حيث إن الله يحب العبد الشكور. فإذا آمنا بأن الله هو خالق هذا الكون، فإن علينا أن نشكره دوماً على كل شيء وكل شخص وكل خبرة مرت بحياتنا. فالشكر جوهر الإيمان والطاعة.

أشكر الله المانح لكل البركات.

– توماس كين

ابتهال وتوسل. إنهما كلمتان يكثر استخدامهما في توصيف نمط الأدعية التي نطلب من خلالها شيئاً ما. فأحياناً ما نطلب من الله أن يهبنا أشياء معينة وأحياناً أخرى نطلب منه أن يقوينا على ما نصادف من متاعب وصدمات، وأحياناً ما نسأله الحكمة وحسن التقدير. ولا سبيل لتحديد نسبة الأدعية التي نطلب من خلالها أشياء من الله، إلا أن المؤكد أنها نسبة عالية. فغالباً ما يلجأ الناس إلى الله عندما يحتاجون عوناً لا يجدونه عند أحد غيره. وهذا النمط من الأدعية يتسق مع تعاليم الله.

طلب الشفاعة لك وللغير. وهو ما يعني أن تتوسل إلى الله لأجل غيرك. فإما أن ندعو لأجل شخص آخر وإما أن نطلب من الآخرين أن يقوموا بالدعاء لنا. وهو نمط شائع من الدعاء في مختلف الأديان. فأحياناً ما يكون الناس على حال من الضعف واليأس الذي يمنعهم من أن يتوجهوا إلى الله بأنفسهم، فيطلبون من الغير أن يدعو ويصلي لأجلهم. فتجد الأئمة والوعاظ يستحثون الناس على أن يدعوا لغيرهم وأن يصلوا جماعات لأجل أن يستجيب الله لهم.

قهر الشيطان. سمه ما شئت من الأسماء: إبليس أو الشيطان أو قوى الشر أو قوى الظلام، فهدفه واحد، وهو النيل من بني البشر. ولن تجد أحداً عبر تاريخ البشرية نجا من غوايته وتحريضه لنا على ارتكاب المعاصي. فالحقيقة أننا نعاني يومياً من تلك الغواية. فهذه طبيعة البشر. وتعد مقاومة الشر من بين أهم الأسباب التي تجعلنا نلجأ يومياً إلى الدعاء.

ثلاثة أخطاء شائعة

من بين الأسباب التي دفعتني إلى كتابة هذا الفصل أن أبين أن الدعاء يحمل ما هو أكثر من مجرد طلب شيء ما من الله. وآمل في أن أكون قد تمكنت من أن أبين ذلك فعلاً حتى الآن. إلا أن علي أن أنبهك: إن أصعب جوانب الدعاء لم تطرح هنا بعد. فإليك أكثر ثلاثة أخطاء يرتكبها الناس شيوعاً فيما يخص الدعاء:

١. **أن يظنوا أن الاستجابة فورية.** فتجدهم يدعون بما يرغبون، فإن لم يجدوا استجابة ظاهرة، يقلعون عن الدعاء. فهناك اختلاف كبير بين التمني (والأمل والتخيل والحلم) وبين الدعاء. فالدعاء يخضع لإرادة الله وليس لإرادتنا.

٢. **أن يظنوا أن في الأمر مقايضة مع الله.** حينما كنت في المدرسة الثانوية كنت معتاداً أن أدعو الله أثناء تسديدي للكرة في مباريات السلة بدعاء ثابت لم أغيره. كنت أقول: "إن ساعدتني يا الله على تسديد هذه الرمية بنجاح، فلن أفكر فيما يغضبك لمدة أسبوع". وأعلم أن هناك الكثير من التسديدات قد نجحت، إلا أنني لا أتذكر إن كنت قد التزمت بوعدي أم لا. وهناك تنويعات على نفس هذا المنوال. فكثير منا يتيقن في نهاية المطاف أن التواصل مع الله لا يستدعي هذه المقايضة.

٣. **ألا يلتزموا الأدب مع الله.** ومن ذلك ما كنت أردده من دعاء عند رمي الكرة. وينطبق الحال مع كل الرياضات وما تجده من ترديد الجمهور واللاعبين للأدعية. فهناك ما هو أهم من الأشياء التي نتوجه بها إلى الله. فالله يعيننا على أن نكون أناساً أفضل وعابدين له على النحو الأمثل.

كل دعوة يُستجاب لها

اسأل الله وسوف يجيبك. ابحث وستجد، واطرق الباب وسوف يفتح لك. من يعتد الدعاء يحصل دوماً على ما يريد. ومن يبحث يجد دائماً ما يبحث عنه. والباب يفتح لمن يطرقه.

- حكيم

هناك المئات من الكتب ومواقع الإنترنت والمقالات التي تناقش كيفية وأسباب الدعاء. ومعظمها يحوي أفكاراً خاصة عن سبب عدم الاستجابة للدعاء. ومن بين الأسباب ما يلي: ألا يكون المرء متديناً أو أن يدعو بالشر، أو عدم الإقرار بالذنب، أو ضعف علاقتنا مع الله، أو أننا لا نعرف كيف ندعوه، أو أننا غير مخلصين، وغير ذلك. وتبدو جميعها أسباباً وجيهة لعدم الاستجابة للدعاء. إلا أنني لا أوافق عليها. فأنا أرى أن كل دعاء مستجاب.

فمهما كانت درجة تدين المرء فإن دعاءه يستجاب. ولو أننا دعونا الله بشيء ولم نحصل عليه، فإن هذا لا يعني أن الدعاء لم يستجب. فلا يعني الأمر أن الإجابة عنه تختلف عما كنا ننتظره. فإن آمنا بأن الله هو خالق هذا الكون والعليم والودود، فإن هذا يعني بالضرورة أنه أعلم بما فيه خير لنا. فربما كنا نسأله الشيء الخطأ للسبب الخطأ في الوقت الخطأ. فعقلي يدفعني إلى أن أستنتج أن للدعاء أربعة أنواع مختلفة من الاستجابة:

١. القبول

فإذا دعونا الله بصدق بما يتفق مع تعاليمه، فالقبول هو المحتم لهذا الدعاء. ومن قبيل هذا: أن ندعوه أن يقويٍ عقولنا وقلوبنا لكي تتعامل مع المواقف الصعبة المؤلمة، أو أن نصبح أناساً أفضل (متواضعين، وصبورين، ورحماء، ومتسامحين، وغير ذلك من الفضائل)، أو أن يزيد من فهمنا وتقبلنا

للحياة كما هي، أو أن نتحلى بالحكمة وحسن تقدير الأمور، أو أن نقوي علاقتنا بالله.

٢. الرفض

هناك من الأمور ما يجب ألا ندعو الله لأجلها، وبالتالي فهي تستدعي الرفض. فإذا دعوناه لأجل إرضاء رغباتنا الدنيئة مثلاً، فإننا بذلك لا نمارس الدعاء. فالدعاء ليس وسيلة للتعبير عن أنانيتنا وحب تملكنا للأشياء. فالدعاء أساسه التواضع والتيقن من أن الأشياء التي تشبع حواسنا لا تعدو أن تكون مؤقتة، وغالباً ما تعوق توصلنا إلى المقصد الحقيقي من حياتنا.

٣. الصبر

إننا قد اعتدنا منظومة حياة تستدعي التنفيذ الفوري لكل شيء. ومن بين أشهر التعبيرات التي تحيط بنا: سريع، كالبرق، قريب جداً، يطير، يهرع... إلخ. فقد نرغب في أن تتحقق الأشياء بسرعة، ولكن علينا أن نفهم أن حكمة الله تقتضي غير ذلك. فالكتب السماوية مليئة بقصص حول الصبر والإيمان والثقة بالله. فعلينا أن نثق بالله لدرجة أن نفهم أن حكمته تقتضي أن نصبر على ما نريد، وأنه أعلم بمصلحتنا بما يفوق علمنا نحن بها، وهو أدرى بالتوقيت المناسب لمنحنا ما نريد.

٤. استبدال الطلب بما هو أفضل منه

لما كنت صغيراً كنت أدعو الله بأنانية لأجل الكثير من الأشياء التي لم أنلها. فظننت –وقتها– أن لا فائدة من الدعاء. ولكنني أصبحت الآن أكبر سناً وأكثر حكمة. كما أنني أصبحت على دراية بالدعاء بشكل أفضل بعد قراءة مجموعة من الكتب الممتازة عنه والنقاش حوله مع الكثير من المتدينين.

وحينما أتأمل فيما مضى، تبين لي أن ما ظننته دعاءً غير مستجاب هو في الحقيقة دعاء مستجاب له. إلا أنني فقط لم أحصل على الإجابة التي أرغبها أنا وقتها. فإن الله كان يدخر لي شيئاً أفضل.

شروط الدعاء المستجاب

الأول: أن تكون مؤمناً

إذا كنت مؤمناً، فسيستجيب الله لكل دعوة تدعوها.

أي كان ما تدعو به أو تطلبه عليك أن تكون مؤمناً بأنك ستحصل عليه.

طلب مني منذ سنوات عديدة -مع ثمانية أشخاص آخرين- أن نذهب إلى منزل صديق لنا لكي ندعو الله لأجل سيدة تبين أنها مصابة بالسرطان. كنت غير مرتاح لذلك الأمر لكوني لم أكن أعلم الكثير من خبايا الدعاء وقتها، وعلى حد علمي فقد كان من بصحبتي من المعتادين على هذا الأمر. شعرت بأنني مدين للسيدة، ولمن معي، ولنفسي بأن أتعلم الكثير عن الدعاء قبل أن أذهب لذلك اللقاء. فقضيت عدة ساعات خلال ما تلى تلك الدعوة من أيام في قراءة كتب نصحني بها غيري من العارفين.

وأول وأهم ما تعلمته هو أن الإيمان أساس الدعاء. فهناك اختلاف هائل بين التمني والأمل وبين الدعاء والإيمان بقدرة الله على تلبيته. وكلما ازددت دراسةً للدعاء، تفهمت أهمية الإيمان.

وحينما وصلت إلى منزل السيدة سألتها إن كانت تؤمن بقدرتها على التغلب على المرض. قالت: "لا أعلم، ومن أجل هذا طلبت منكم أن تدعوا لي". فأخبرتها بما علمته من أهمية الإيمان عند الدعاء. فقالت: "ربما كان

علينا أن ندعو الله أن يكسبنا الإيمان بإمكانية العلاج قبل أن ندعو لأجل العلاج نفسه". وهذا بالفعل ما قمنا به.

إن الإيمان الصادق يمثل أقوى ما في الحياة. وقد قال هنري فورد ذات مرة: "إذا اعتقدت أنك تستطيع فعل شيء فستتمكن من فعله، وإذا اعتقدت أنك لن تستطيع فعل شيء فلن تتمكن من فعله". كما قال فورد ذات مرة إنه طالما كان يثق بقدرة الله على تصريف أمور حياته، فإنها حتماً ستسير إلى الأفضل. فالإيمان القوي منطلق كل من الدعاء وأي منجز شخصي.

الثاني: أن تدعو بما يريد الله منك أن تدعوه

وهذا أمر يحبط ضعيف الإيمان. فقد تسمعه يقول: "وكيف لي أن أعرف ما يريده الله لي؟"، والجواب سهل، فإرادته تتجسد في تعاليمه التي أنزلها علينا. والكتب المقدسة مليئة بقصص المثل العليا التي يريد الله لنا أن نكون عليها. فهو يريدنا أن نكون متواضعين ورحماء ومعطائين وصبورين وعطوفين ومخلصين ومتسامحين. وتكمن إرادته في أن نسلم بالطاعة له، وأن نصلي، ونتدارس تعاليمه، ونطيعه فيما أمر به، وأن نفعل الخير. كما أن إرادته هي أن نبحث دوماً عما يريده هو لنا.

الثالث: أن تلتزم بتعاليمه

إذا التزمنا بأوامر الله وفعلنا ما يرضيه، فسنحصل من الله على ما نريد.

- حكيم

ها هي بعض الأشياء التي لا نقوم بها عندما نكون بحاجة إلى شيء ما:

- نحن لا نطلب من آبائنا شيئاً لو كنا عاصين لهم، ونفعل عمداً كل ما أمرونا بألا نفعله.

- نحن لا نطلب شيئاً من شخص لا نعرفه، وغريب تماماً عنا.

أما الأشياء التي نقوم بها فهي:

- نحن لا نطلب شيئاً من آبائنا إلا إذا كنا مطيعين موقرين لهم ونفعل ما أمرونا أن نفعله. وفي ظل هذا نطلب الأشياء مع أمل أن تلبى لنا طلباتنا.
- نحن نطلب ما نريد من المقربين إلينا؛ كأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء. فلدينا علاقات جيدة بهم ونثق بأنهم سيساعدوننا.

ينطبق هذان الموقفان على الدعاء وعلاقتنا مع الله. فإذا تيقنا من عبوديتنا له، مع عدم تخلصنا من معصيتنا له في الوقت نفسه، فلن يكون من حقنا أن نطلب منه شيئاً سوى أن يعيننا على أن نعود إلى الصراط القويم. وإذا كنا غرباء بعيدين عن الله، مع أنه يبدي لنا رحمته بنا في كل مناسبة، فإن من غير المنطقي أن نطلب منه شيئاً إلا أن يعيننا على أن نعرفه أكثر.

وكما بينت في بداية هذا الفصل، فإن الدعاء أكبر من أن ينحصر في مجرد أمنية أو رغبة. فهو تواصل مع الله، وتقرب إليه، واستفادة من تعاليمه.

الفصل الرابع عشر

الحكمة

الحكمة هي الهدف الأسمى.
فاطلبها أكثر من أي شيء آخر.



تعريفات

الحكيم: المتصف بالحكمة؛ ويتميز بالفهم العميق، والبصيرة الحقة، والقدرة على إصدار الحكم السليم.

– قاموس ميريام ويبستر

ما الحكمة إلا اتصاف بالفطنة بدرجة لا نظير لها.

– صامويل تايلور كولريدج

كلمات ذات صلة/
الفضائل

الفهم
البصيرة
الفطنة

كلمات ذات صلة/
الرذائل

الجهل
الغباء
الطيش

١٤. الحكمة

السبب في سمو الحكمة

اطلب الحكمة، اطلب الفهم؛
ولا تنسَ كلماتي هذه أو تحيد عنها.
فإذا لم تهجر الحكمة، فإنها ستحميك؛
فأحبها، لتكون حارسك الأمين.
فالحكمة سامية؛ ومنها كان طلبها.
ورغم أنه يكلفك كل ما لديك، اسعَ إلى الفهم.

يعد جون دوديتش من بين أكثر من عرفتهم اتصافاً بالحكمة. وهو صديق عزيز يعيش بالقرب مني في منطقة بجنوبي سان فرانسيسكو. ونتقابل بصفة منتظمة للتمتع بصحبة بعضنا البعض وللحديث عن أمور الدنيا. وأنا أتطلع دوماً للقائه لأني أعلم بأنني سوف أتركه وأنا أكثر حكمة. إن هناك اعتقاداً شائعاً بأن المرء على دين خليله، لذا فمن بين سبل زيادة المرء لحكمته أن يكون له أصدقاء من أمثال جون. فالحكمة تنتشر كالعدوى.

وتعود حكمة جون إلى أنه قد درس الموضوع بشكل يفوق أي شخص عرفته. فلقد أجرى هو وزوجته دايان وعلى مدى عشر سنوات بحثاً على أناس تميزوا في حياتهم في مجالات عدة؛ تجارياً أو أكاديمياً أو رياضياً أو في خدمة الناس أو السياسة أو الدين أو الفن أو غير هذا. وقد قاما بنشر ما توصلا إليه في كتاب رائع عنوانه: How To Get An "A" In Life. فقد تبين لهما أن هؤلاء الناس غير العاديين يظهرون خصالاً مشتركة، وهي ما أسمياها: "أعمدة النجاح السبعة": الإيمان والنزاهة والتصميم وتهذيب النفس وقوة

العلاقات والنضج والاتزان. فما الذي تؤدي إليه تلك الصفات الجميلة؟ إنها تؤدي إلى الحكمة، وهي ما يسميها جون ودايان "برج النجاح".

وكان جون خلال حواراتنا الخاصة أو زياراته لطلبتي محاضراً فيهم يركز على أن الحكمة أسمى جائزة تقدمها لنا الحياة. وخلال إحدى زياراته انتقدت طالبة تقريره هذا. قالت بأن لديها قناعات دينية عميقة، وتعلمت أن العلاقة القوية بالله هي أسمى ما في هذه الحياة. ولكون جون نفسه رجلاً متديناً فقد تبسم وقال لها: "تلك هي الحكمة لجميع الناس من كل الأديان. لذا قال الحكيم سليمان –وهو من أحكم البشر– بأن الحكمة سامية". كما أشار إلى أن الحكمة مهمة حتى لمن لا إيمان لديه. وبين أنه بغض النظر عن معتقداتنا فإن نتاج الحكمة هو السلام الداخلي وتكامل الذات والبهجة.

وإن سألت جون عما قد يطلبه إن وجد جني المصباح السحري، فسوف يجيبك بكلمة واحدة: "الحكمة". وهو يفسر هذا الخيار بقوله: "لسوف أختار الحكمة دون تردد. والسبب؟ أن الحكمة لن تعطي مجالاً لتبني خيار أو قرار خائب، وسوف أقوم بأفضل ما يمكن لأي أحد. كما أن تكامل الذات وراحة البال تستقر في النفس بكل يسر عند التحلي بالحكمة". وجون دوماً ما يشير إلى أن الحكمة ليست سهلة المنال. بل هي نتاج "مجهود متواصل لا يهدأ صوب النجاح". ويعتقد –كما أعتقد أنا– بأن الحكمة مكتسبة ولابد من طلبها.

أربع خرافات تتعلق بالحكمة

١. الحكمة تأتى مع التقدم في السن

إن الحكمة ليست وليدة السن الهرمة. فالهرم لا يجلب إلا التجاعيد. صحيح أن مقدار الفهم والتعقل يزيد مع مرور الزمن، إلا أن هذا لا يتحقق إلا إذا كانت البذرة صالحة من الأساس.

– **أبيجيل فان بورين**

كلما تقدمت في السن، قلت ثقتي بالاعتقاد بأن كبر السن يجلب معه الحكمة.

– إتش. إل. مينكين

لقنونا جميعاً طيلة حياتنا أن الحكمة تتأتى لنا عندما نكبر في السن. إلا أن هذا غير صحيح. فعلى نقيض الاعتقاد السائد، فإن هناك كثيراً من الشباب المتصفين بالحكمة، والكثير من العجائز البعيدين عن الحكمة. فالحكمة تتأتى لمن يطلبها، ولا فارق في ذلك بين كبير وصغير. صحيح أننا قد نجد الحكمة لدى كثير من كبار السن. إلا أن هذا سببه القدر الطويل من الزمن الذي عاشوه، وقيامهم بالكثير من الأفعال، ومشاهدتهم للكثير، وأنهم قد تلقوا أيضاً الكثير من العون، وكان لديهم استعداد لأن يتعلموا من كل هذا. فالحكمة ليست مكتسباً لاإرادياً. فمثلها مثل جميع الأشياء الطيبة في الحياة، لا تتأتى للمرء إلا بعد جهد جهيد.

٢. الحكمة نتاج الذكاء

الحكمة ليست مما يولد به المرء. قد يصح هذا مع الذكاء أو المهارة أو النشاط. إلا أنه لا يصح مع الحكمة. فهي نتاج معايشة الحياة.

– جيري أورتيز بينو

من الجميل أن يهبك الله الذكاء، والدرجة العالية منه أيضاً أو أن تتحلى بالعقل أو سرعة البديهة أو أي مما قد نصف به هذا، إلا أنه لا صلة لذلك كله بالحكمة. فالعالم مليء بالعباقرة الذين لا يتصفون بفطنة فهم ما يدور حولهم. ومن ناحية أخرى فإن هناك آلافاً من البشر المتصفين بالذكاء المتوسط ومع هذا تزداد حكمتهم كل يوم. فالكثير من الحكماء متحلون بالذكاء. إلا أنهم حكماء بسبب السبيل الذي يستخدمون به هذه الحكمة، لا لمجرد أنهم يتحلون بها.

٣. الحكمة نتاج طلب العلم والمعرفة

لا تنال الحكمة من المدارس ولكن من محاولة تدوم العمر كله لأجل اكتسابها.

– ألبرت أينشتاين

لا تخلط أبداً بين المعرفة والحكمة. فإحداهما تعينك على أن تثري جيبك؛ أما الأخرى فتعينك أن تثري حياتك.

– ساندرا كاري

إن المدارس أماكن رائعة. وقد أمضيت فيها معظم حياتي طالباً ومعلماً ومحاضراً، ومع هذا فلم أمل من جوها. فهي أنسب مكان لتنمية المعرفة، وهي أمر آخر لم أشبع منه قط. حيث إن المعرفة تزيد من وعينا وتفتح باب الفرص أمامنا، إلا أنها تختلف عن الحكمة. فبوسعك أن تزور كل بلدان العالم وأن تحفظ دائرة المعارف البريطانية عن ظهر قلب ولكنك رغم هذا قد لا تنال الحكمة. فالحكمة هي استغلال تلك المعارف لما فيه مصلحة العالم، والآخرين، ومصلحة نفسك.

٤. الحكمة نتاج الخبرة

ليست الخبرة هي الحكمة، بل الخامة التي نفكر بها.

– أليكس إف. كراوفورد

ربما كانت هذه أقوى الخرافات المتعلقة بكيفية تحصلنا على الحكمة. فجميعنا قد سمع أكثر من مرة بأن الحكمة نتاج الخبرة. وهو قول لا يزيد في صحته عن أن نقول بأن الحكمة تأتى مع كبر السن. ومن الدقة أن نقول بأن الخبرة تمنحنا فرصة أن نتعلم ونزداد حكمة. فالخبرة وحدها لن تولد الحكمة ما لم نكن راغبين في ذلك. وسواء كان مقدار خبرتنا كبيراً أو ضئيلاً فمن اللازم أن يدفعنا إلى أن نطرح أسئلة. ومن إجابات تلك الأسئلة تتأتى الحكمة لنا.

كما أن من المهم أيضاً أن نشير إلى أنه من غير الممكن أن نعتمد على خبراتنا وحدها لكي نؤتى الحكمة، بغض النظر عن قدر استعدادنا للتعلم. فتجارب المرء في الحياة محدودة. ولن نزداد حكمة إلا عندما نجمع بينها وبين تجارب ومعارف غيرنا.

برفقة حكماء من جميع العصور

من الحكيم؟ الذي يتعلم من جميع الناس.

– حكيم

من يصاحب الحكماء يزداد حكمة.

– قول مأثور

اعرف أو استمع لمن يعرفون.

– جون دبليو. جاردنر

من بين أهم ما قد أنصح به عبر هذا الكتاب النصيحة التالية: اقضِ أطول وقت ممكن مع الحكماء. فبصرف النظر عن أعمارهم أو مهنهم أو ثقافتهم أو العصر الذي عاشوا ويعيشون فيه، فإنهم أعظم المعلمين. فكما قلت في الصفحات السابقة، فإن الحكمة تنتشر كالعدوى. أو هذا ما قد يتحقق حال رغبنا في هذا على الأقل. ولقد خلف لنا عظماء الماضي كنزاً من الحكمة، أما عظماء الحاضر –سواء كانوا من المشاهير أو أصدقاء شخصيين لك– فيشركوننا في حكمتهم مع مرور كل يوم.

فالأقوال المأثورة لأناس مثل كونفوشيوس أو أرسطو أو إميرسون أو إيميلي ديكينسون، أو لينكولن، أو غاندي، أو شفايتزر، أو الأم تريزا، أو كثيرين غيرهم تشتمل على حقائق أزلية أثرت حياة الناس على مر السنين. وهي متاحة لنا بأشكال عدة. ومن حسن حظنا أن هناك من الكتاب من قام بجمعها

وترتيبها وتفسيرها بصورة تسهل من فهمنا جميعاً لها. ومن ذلك ما قام به مورتيمير أدلر. حيث خصص قسماً كبيراً من حياته لأجل أن يبسط أعمال كبار الفلاسفة للقارئ العادي. وربما كان آخر كتبه: How to Think About the Great Ideas: From the Great Books of Western Civilization أفضل تجميع للأفكار العظام في كتاب واحد. وقد قام واين داير بشيء مشابه حينما أصدر كتابه Wisdom of the Ages. حيث يتناول ٦٠ صفة متصلة بالحكمة ويترك لستين كاتباً كبيراً من العصور الماضية المجال كي يفسروها بكلماتهم. وهذان مجرد مثالين من بين كتب عديدة تجعل الحكمة متاحة للدراسة والفهم.

ولقد طلبت وأنا أعد لهذا الفصل من أناس عديدين أن يسموا لي أسماء أشخاص من المشاهير الأحياء ممن يعدون نماذج للحكمة. وكانت الأسماء الأكثر تكراراً على النحو التالي: هارولد كوشنر، ومدرب كرة السلة السابق جون وودين، والرئيس السابق جيمي كارتر، وبيلي جراهام، والكاتبة مايا أنجيليو، والدلاي لاما، وعالم النفس واين داير، ورجل الأعمال والمصلح الاجتماعي جون ماركس تيمبلتون. ومع التباين بين مشاربهم ومجالات حياتهم، إلا أن هناك عدداً من القواسم المشتركة بينهم. فجميعم يبدي تبصراً حقيقياً في السلوك البشري، وجميعهم باح بما لديه من حكمة عبر كتب ألفها، وكلهم يصرون على أهمية أن يكسب المرء حياته غايةً ومعنى، كما قد بذلوا الكثير من وقتهم وكل ما لديهم ويعملون لأجل أن يكون العالم مكاناً أفضل. فلديهم ولدى كثير غيرهم ما يمكن أن نتعلم منه الحكمة.

ومع هذا فهناك مجموعة من الناس ممن يمكن أن يعينونا على زيادة قدر الحكمة لدينا. وقد يكونون هم أثمن مجموعة من البشر بالنسبة لك؛ وأقصد هنا من يعرفونك شخصياً. وهم في العائلة وفي دور العبادة وفي العمل ومن بين أصدقائنا. فمعظمنا لديه عدد ممن يتصفون بالحكمة. فإذا أتحنا لهم أن يكسبونا ما لديهم، فقد يسهمون في إثراء حياتنا. ولقد ذكرني أحدهم بإحدى الواجبات البسيطة والقوية في آن واحد، والتي كنت معتاداً أن أطلبها من طلبتي. فقد سألتهم عما إذا كانوا يعرفون أحداً يتصف بالحكمة. وجميعهم

زعم أنه يعرف. وكان المطلوب أن يسألوا ثلاثة من الحكماء أن يخبروهم بأكثر ما تعلموه من دروس الحياة قيمة. وهو أمر أنصحك بشدة أن تقوم به، حتى ولو بشكل غير رسمي. فسوف تدهشك بعض الإجابات بسبب ما تتصف به من بساطة وفطنة في آن واحد.

الحكمة والشخصية

إذا خسرت ثروتك، فإنك لا تكون قد خسرت شيئاً؛ وإذا خسرت صحتك، فقد خسرت شيئاً ما؛ أما إذا خسرت شخصيتك، تكون قد خسرت كل شيء.

- بيلي جراهام

من الصعب تعريف الحكمة وذلك لتعدد جوانبها. فهي ليست صفة متفردة. بل مجموعة من الصفات المتصلة بمنظور المرء تجاه العالم وتعامله معه. ويمكن التعبير عن الحكمة بطرق عدة، إلا أن أهمها هي: الشخصية المثالية. والحكيم لابد أن يتصف بذلك. ومع عدم وجود قائمة محددة لخصال شخصية الحكيم، إلا أنني أقدم هنا عشراً منها وجدت أن هناك اتفاقاً حولها:

١. الحكيم لا ينقطع عن طلب العلم طيلة حياته

حتى أكثر العقول حكمة لا يزال دائماً أمامه شيء ليتعلمه.

- جورج سانتيانا

إن الحكيم يعرف أشياء تفوق ما يعرفه الشخص العادي، إلا أنه لا يعتقد أنه قد نال أبداً حداً معقولاً من العلم. فكلما ازداد علماً تيقن من أنه لم يتعلم سوى القليل. وهكذا يصبح من طبعه أن يتعلم طيلة حياته. فكل يوم في نظره

مغامرة تعلم، سواء بالقراءة أو التأمل أو الإنصات أو الفعل. فيفهم الحكيم أن المخ عضلة، وما لم تستخدم فإنها سوف تضمر. لذا يعمل على تغذية عقله وتدريبه.

ويعد البشر أهم مصادر العلم. ويوقن الحكيم من أن كل شخص يلتقي به يمتلك معلومة لا يعلمها أو مهارة لم يكتسبها. وفي ضوء هذا يكون كل شخص نلتقي به متفوقاً علينا بشكل أو بآخر. ويمكن أن نتعلم منه شيئاً ما. ولازلت أذكر كيف تعلمت أن أستخدم الكمبيوتر قبل أن أؤلف أول كتبي. كنت وقتها في سن التاسعة والأربعين، وقد نلت جميع الدرجات الجامعية العليا. إلا أن الذي علمني كيفية استخدام الكمبيوتر صبي في الحادية عشرة من عمره لم يكن قد تخطى الصف الخامس الابتدائي بعد.

٢. الحكيم يعلم غيره

محاورة قصيرة مع حكيم خير من عشر سنوات من الدراسة.

– حكمة صينية

سيخبرك أي حكيم بعظم الدور الذي لعبه معلمه في حياته. وهؤلاء نلتقي بهم بصفة منتظمة لأنهم يشاركوننا فيما لديهم من حكمة بمجال من مجالات الحياة. فتجد مثلاً أن الشركات والمدارس تتبنى برامج إرشادية رسمية تعمل على إثراء خبرات المنتمين إليها في المراحل المبكرة من حياتهم المهنية. كما أن هناك المرشدين الروحانيين، من الوعاظ والدعاة في دور العبادة. وكنت على صلة بأحدهم على مدى سنوات. وأفضل ما يميزهم هو أنهم يعرفون الكثير من الأمور التي لا نعلمها، ومع هذا فإنهم على استعداد لأن يمدونا بما لديهم من معارف وخبرات. وجمال هذه العملية يكمن في كونها مستديمة. وجميع من تلقوا تلك الإرشادات شعروا بنفع هذا على حياتهم. ويصبحون بدورهم مرشدين لغيرهم، ولو بصورة غير مقصودة. فالمتلقي للإرشاد ينتفع من خبرة وحكمة المرشد، كما أن المرشد ينتفع بإشباع رغبة التعليم لديه.

ولقد أسعدني الحظ في بدايات حياتي العملية بأن لاقيت بعض المرشدين ولو على نحو غير رسمي. ولقد استفدت منهم عن طريق ثلاثة أمور: أولها أنهم راقبوني وأنا أقوم بالتدريس وأمدوني بتعليقاتهم. وثانيها أنني راقبتهم يدرسون. أما الثالث فهو أنني قد تحدثت طويلاً معهم عن أسلوبهم وأسلوبي في التدريس. وكانت تلك تجربة لا تقدر بثمن. وقد أصبحت بعد ذلك بحوالي عشر سنوات أحد هؤلاء المعلمين المخضرمين، وبدأت العمل مع المتدربين على مهنة التدريس. وكان في ذلك انتفاع للطرفين.

٣. الحكيم يحافظ على اتزانه

عش حياةً متزنة؛ فتعلم بعض الوقت وفكر بعضه، وارسم ولون وغن وارقص والعب واعمل، واجمع بين كل هذا في كل يوم.

– روبرت فولجوم

من بين التحديات التي نواجهها باستمرار أن نضفي الاتزان على العديد من أبعاد حياتنا. وهي أبعاد تشمل العائلة والأصدقاء والعبادة والصلاة، والعمل والإبداع، والراحة والاسترخاء، والقراءة والتعلم، والمرح والضحك، والمران البدني والطعام الصحي، ومساعدة وخدمة الآخرين. وأنا لا أزعم أن كل حكيم يتصف بهذا الاتزان يومياً، لكنني أزعم أنهم يحرصون على هذا أشد الحرص. فلقد علمتهم الحياة –من خلال دروس مؤلمة– أنها من السهل أن تخرج عن مسارها حينما ننغمس بشكل بالغ في شيء ما متجاهلين بعضاً من احتياجاتنا الأساسية. ومن هنا تأتي معاناتنا ومعاناة الآخرين معنا.

وهذا اقتراح بسيط إذا ما كنت تبحث عن إحداث تعديلات في الطريقة التي تقضي بها وقتك. وقبله أقول لك بأن وقتك هو حياتك. فخذ ورقة وقسمها إلى ثمانية مربعات. اكتب في داخل كل مربع أحد أبعاد الحياة التي ذكرناها في الفقرة السابقة. واكتب الحرف "م" (متوازن) في كل مربع تشعر بأنك تستوفيه حقه. واكتب الحرف "غ" (غير متوازن) في المربعات

التي تجد أنها تستدعي منك المزيد من الانتباه. بعدها انظر في المربعات التي كتبت فيها "غ". فما الذي بوسعك القيام به لأجل تحويل هذا الحرف إلى "م"؟ وعليك أن تبقي هذه الورقة في مكان ظاهر لناظريك. فهي قد تحدث اختلافاً في حياتك. فكلما زاد تكرار الحرف "م" بها، ازدادت حياتك فعالية.

هناك بطبيعة الحال أوقات نخضع فيها لمقتضيات الحياة، مما يحرمنا من إحداث التوازن المنشود خلالها. وهو أمر يحدث لأحكم الحكماء، إلا أنه أمر عارض. ومن أمثلة ذلك هذا الكتاب. فإن حياتي لا تتصف بالاتزان التام أثناء اشتغالي بالتأليف، إلا أنني واعٍ لضرورة إعادة هذا التوازن بأسرع وقت ممكن. فهو أمر يحفظ للمرء سلامة عقله.

٤. الحكيم يتحلى بالصدق

الصدق أول فصل في كتاب الحكمة.

– **توماس جيفرسون**

إن الحكيم يعيش بالصدق والنزاهة والأخلاق والإخلاص والشرف. ويصل في وقت من حياته إلى التيقن من أن المقولة القديمة "الصدق منجاة" ستظل دوماً من بين أصدق ما ينطبق على الحياة. ففكر في المرات التي يؤذي فيها الناس أنفسهم والآخرين عندما يرتكبون فعلاً غير أمين أو صادق. فهم عندما يقومون بهذا على نطاق أوسع قد يضرون دولةً بأكملها. هل تريد مثالاً؟ ذلك الطمع والفساد في أوساط الشركات والذي استشرى في الاقتصاد الأمريكي ليسلب آلاف المواطنين حقوقهم من صناديق التقاعد في بدايات القرن العشرين. بل يمكن القول بأن عدد البشر الذين دمر حياتهم انعدام الصدق يفوق من تدمرت حيواتهم لأية أسباب أخرى.

يعلم الحكماء أن الغش يولد المشكلات بطرق عدة، إلا أن هذا ليس هو السبب الرئيسي في أنهم يلتزمون بالصدق والنزاهة. فالحكيم صادق في كل

ما يفعل لأن العائد عليه من ذلك أثمن من أن يفوته. ومن ذلك راحة البال، والسمعة الحسنة، والشخصية القوية، والعلاقات المبنية على الثقة، والشعور بأصالة النفس، وإحساس بتكامل الذات. وهذا كله لا يتأتى إلا نتاج حياة صادقة.

٥. الحكيم يبدي التوقير

توقير الله مبتدأ وجوهر الحكمة.

- حكيم

لا يشترك كافة الحكماء في نفس القناعات الدينية، إلا أنهم يتصفون جميعاً بالتوقير؛ أي الاحترام العميق لقدسية الحياة. كما أن الحكيم يعي أن هناك من هو أكثر قدرة وأسمى من البشر، من يدفعنا إلى فعل كل ما ينم عن الحق والخير. وقد عبر ألبرت شفايتزر -الحاصل على جائزة نوبل للسلام- عن هذه الفلسفة في عام ١٩١٥ حينما كتب عبارة "توقير الحياة". ويقول: "إن معنى هذا هو أن الحياة ذاتها مقدسة، ومن واجبنا أن نحتفي بها".

واعتقد شفايتزر -مثله مثل العديد من الحكماء الذين سبقوه أو جاءوا بعده- بأن علينا ألا نعيش الحياة دون التفكير في الغرض منها، وفي معناها، وفي قيمتها. فاحترام الحياة أساس كل حياة حكيمة. فالحكيم يتقبل الحياة ويحتفي بها بوصفها أعظم هبة موجودة. ويكتب شفايتزر قائلاً بأنه كلما مارس الإنسان هذا أصبحت حياته "أكثر ثراءً وجمالاً وسعادة. لتصبح خبرة حقة لا مجرد معيشة عابرة".

٦. الحكيم يتبنى توجهاً عقلياً جيداً

إن أعظم ما توصل إليه جيلي هو أن بوسع الإنسان أن يغير حياته ما أن يغير من توجهه فيها.

- ويليام جيمس

تصيب الأخيار المصائب، ويسعد الأشرار بحوادث طيبة، ويصاب الأشرار بالمصائب أيضاً، كما ينعم الأخيار بالأمور الطيبة. فهذه هي الحياة. والمهم ليس ما يحدث فيها، بل هو الكيفية التي نتعامل بها مع ما يحدث. والتعامل مع الحياة أساسه التوجه العقلي الذي نتبناه فيها. والتوجه خيار، أياً كانت ظروفه. وهذه هي إحدى أهم حقائق الحياة، وهي حقيقة يتقبلها الحكيم تماماً.

نجد فيكتور فرانكل يقول في كتابه الأشهر Man's Search for Meaning بأن القدرة على اختيار توجهنا الحياتي تحت أي ظرف تعد "آخر ما يتبقى للإنسان من حريات". فهو يقول بأن من الممكن أن نسلب الإنسان كافة حرياته، ماعدا توجهه الذي يختاره لحياته. والحكيم يفهم ذلك. ويتقبل الحياة كما هي بدلاً من أن يشكو ويطلب أن تكون مثالية. فيقول "نعم" للحياة تحت أي ظرف، ليستفيد بأكبر قدر منها.

٧. للحكيم غاية من الحياة

للعقول العظيمة غايتها، بينما تكتفي العقول الصغار بالأماني.

– روبرت باير ن

يعلم الحكيم أن وجوده في الدنيا لسبب. وقد لا يتفقون على تحديد هذا السبب، إلا أن الحكماء يعيشون بإحساس بوجود معنى وغاية من حياتهم. فلا بهجة في الهيام بلا هدف في الحياة أو في الانغماس في حياة تتمحور حول الذات فقط. على أن هناك بهجة كبرى في التوصل إلى غاية والعمل على تحقيقها، وخاصة لو تمثلت في قضية تتعدى نطاق الذات. فالحكيم –بغض النظر عن ديانته– يشعر بمسئولية وواجب تجاه إخوته من البشر، ودوماً ما تشتمل غايته على نوع من تقديم الخدمة للغير.

وبالإضافة إلى مساعدة الغير، فإن الحكيم يجد نفسه ميالاً إلى نوع من الإسهام في المجتمع، أو في مهنته أو لما فيه صالح البشر الذين يعيشون من حوله. وأنا أجد من بين المتع التي لا أتوقعها وأنا على متن الطائرات فرصة

أن ألتقي بأناس يثيرون اهتمامي. وأشد هؤلاء جاذبية هم أولئك الذين يعملون على أن يكون هذا العالم أفضل. وغالباً ما يكونون في العقد السادس أو السابع أو الثامن من أعمارهم، وينتفعون بخبرات حياتهم ومعارفهم وحكمتهم في تقديم العطاء. فالإيثار يبقي لحياتنا حيويتها.

٨. الحكيم يعمل بكل جد

إن أفضل ما تهبه لنا الحياة هو فرصة أن نعمل بجد في عمل يستحق القيام به.

– ثيودور روزفلت

إن أكثر الكلمات استخداماً في صناعة الدعاية كلمتان: "سريع" و"سهل". فهناك الآن وسيلة "سهلة وسريعة" لأداء كل شيء وللحصول على كل شيء؛ فلا عرق ولا دموع ولا مجهود بعد الآن، فقط نجاح سريع. أما الحكيم فلا ينخدع بهذا. حيث إن أهم ما في الحياة لا يتأتى بهذه السرعة والسهولة. فهي نتاج عمل كادح وأخطاء وتضحيات.

أهم ما يراه الحكيم في العمل الجاد هو ألا يعد مرادفاً للسخرة؛ كما أنه ليس نقيض المرح. فيمكن للعمل أن يكون مبهجاً ومبعثاً للحماس ومستحقاً للعناء، وكل هذا في آن واحد. فالمهم هو أن تجد العمل الذي يعد جزءاً من رسالتك في الحياة. ومن هنا سيكون مصحوباً دوماً بالرضا الداخلي لعلمك أن هذا العمل يستحق أن تقوم به بإتقان. فهناك بالفعل ما يستحق أن يسمى "عمل الحب".

٩. الحكيم يبني علاقات قوية

يعتمد ما تصل إليه في حياتك على أن ترفق بالصغير، وترحم الكبير، وتعطف على المسكين، وتتسامح مع الضعيف والقوي. فيوماً ما ستكون كل واحد من هؤلاء.

– جورج واشنطن كارفير

وبسبب تعقيدات الشخصية البشرية وديناميكيات التفاعل البشري، فإن المرء لا يكون قادراً على إقامة صلة إيجابية مع الآخرين في كل وقت. إلا أن الحكيم يقدر على ذلك بشكل أفضل من غيره. فالحكمة مطلوبة لبناء علاقات متينة مع الغير وللحفاظ على قوة تلك العلاقات. والبصيرة والفهم مطلوبان للتواصل المستديم مع الآخر بطريقة ينتج عنها عائد مضمون. ويمثل هذا أولوية لدى الحكيم.

هناك خمسة مفاتيح لتنمية العلاقات القوية مع الغير. كما أنها تمثل في ذات الوقت موضوعات خمسة فصول في هذا الكتاب. وكما بينت قبلاً، فإن أحدها لا يتصف باليسر، إلا أن جميعها يستحق بذل الجهد.

١. **التواضع.** لا شيء ينفر الناس أكثر من التفاخر والكبر، ولا شيء يجتذبهم إليك أكثر من أن تتحلى بالتواضع والإخلاص.

٢. **الصبر.** كما أننا نطلب من الغير أن يصبر علينا، فإن علينا أن نتذكر القاعدة الذهبية ونفعل الأمر نفسه معهم.

٣. **التعاطف.** لما نعتاد الخروج من برجنا العاجي ونضع أنفسنا في موضع الآخرين، نبدأ في الإحساس بما يشعر به الآخرون. وهذا هو أساس التواصل والعلاقات الجيدة.

٤. **العطاء.** حينما نهتم بالغير، نمنحهم أفضل ما لدينا. فننصت لهم، ونفعل ما في وسعنا لكي نفهمهم، ونساعدهم، ونخرج أفضل ما في داخلهم.

٥. **الغفران.** تعاني جميع العلاقات –حتى أمتنها– من انتكاسات. وليس الحل في تبادل اللوم، فقد يسيء هذا من حال العلاقة. أما الغفران فهو السبيل إلى عودة قوتها؛ إذ يجلب علاجها ويؤدي إلى معاودة بناء وتقوية تلك العلاقات.

١٠. الحكيم يبدي الفطنة السليمة

الفطنة تجسيد عملي للحكمة.

– كايل فرانزورث

وجدت أن تعريف الفطنة السليمة في قاموس ويبستر هو: "الحكم السليم الرزين والذي يكون أحياناً وليد الفطرة". فهي صفة مرتبطة بالمنطق والتفكير الصافي والرزانة والعملية والتواضع. ومن مرادفات تلك الصفة في المعاجم: عقلاني، معقول، حساس، واضح، مدرك، مفهوم. وجميع ذلك من الجوانب التي تعكس الحكمة.

ولقد لاحظ اثنان من حكماء العصور أن الفطنة لابد أن تكون صفة شائعة بين البشر لكنها لم تصل إلى ذلك الحد أبداً. فيقول الفيلسوف الفرنسي الشهير فولتير بأن: "الفطنة ليست على هذا الشيوع". كما يقول الفيلسوف الأمريكي الساخر الشهير ويل روجرز: "لم تكن الفطنة مما يشيع من صفات بين البشر". فمن الواضح إذن أننا أمام صفة تندر بين البشر.

ومن بين أسباب ارتباط الفطنة بالحكمة اشتمالها على إعمال الفكر، وهو أمر يتكاسل عنه عدد متزايد من البشر هذه الأيام. فالحياة العصرية قائمة على إتمام الأمور بشكل آلي، فاعتدنا أن نحيد عقولنا وأن نترك للغير مهمة أن يفكروا لنا. ومن هنا ظهرت الموضات والبدع التي ما أن تظهر حتى تختفي. فقد أصبحت الحياة في جوانب كثيرة منها نموذجاً للتبعية للغير دون تفكير. إلا أن الحكيم لا يقع في هذا. فهو يعمل دوماً على تبين الصورة ككل ويفكر في الأشياء من خلال ما يتصل بها من استنتاجات منطقية. فالحكيم لا يتعجل النتائج من خلال قدر ضئيل من المعلومات. فهو يفكر قبل أن يتكلم ويفكر قبل أن يقوم بأي تصرف. فالتفكير الواضح مكون حيوي من مكونات الحكمة.

ليست الحكمة نسيجاً وحدها؛ بل هي جماع كافة سبل الكينونة والمعيشة والتعامل مع العالم.

– كوبثورن ماكدونالد

وبإيجاز أقول إن الحكمة هي ما أسماه المؤرخ ويل ديورانت "المنظور المكتمل". فهي القدرة على تبين كل ما يظهر على أنه عناصر دنيوية متفرقة، ومعرفة أنها جميعاً مترابطة بشكل ما، وفهم أنها تشكل في مجموعها الصورة الكبيرة للعالم. وهي تتمثل كذلك في التيقن من أن هناك هدفاً لكل شيء، بما في ذلك حياتنا. وعندما نفهم هذا ننظر للحياة نظرة أشد تفاؤلاً ونحيا حياة بعيدة كل البعد عن الأنانية. كما أننا نصبح قادرين حينئذ على تبني الخيارات السليمة؛ خيارات تأتي في مصلحة الجميع. فتلك هي الحكمة. وهو ما عمل الفلاسفة الكبار على تفسيره طيلة آلاف السنين. كما يخبرنا ديورانت بأن الفيلسوف "محب للحكمة". لذا فيمكن لنا جميعاً أن نكون فلاسفة.

يرى الفيلسوف الود والطهر في الأشياء جميعها، والمنفعة في كل تصاريف القدر، والقداسة في الأيام كلها، وصنيع الإله في كل البشر.

– رالف والدو إميرسون

الفصل الخامس عشر

البهجة

هناك في كل يوم ما يستحق أن تحتفي به.
ابحث عن الخير؛ ولسوف تجده.



تعريفات

البهجة: شعور ينم عن الرضا الداخلي، أو النجاح، أو الحظ السعيد، أو أن ينال المرء شيئاً رغب فيه.

– قاموس ميريام ويبستر

قد لا تنبع البهجة الحقيقية من حياة ميسورة أو ثراء أو من تلقي الثناء، ولكن من المؤكد أنها نتاج تحقيق شيء يستحق.

– السير ويلفريد جرينفيل

كلمات ذات صلة/
الفضائل

إشباع الذات
الرضا
التقدير

كلمات ذات صلة/
الرذائل

كآبة
سخط
نكران

١٥. البهجة

الفرق بين السعادة والبهجة

لا يوجد ما يسمى بالبحث عن السعادة، بل هو اكتشاف للبهجة.

- جويس جرينفيل

البهجة لا السعادة هي الهدف من الحياة، لأن البهجة هي الشعور الذي يصاحب إرضاءنا لطبائعنا كبشر.

- رولو ماي

إن السعادة شعور رائع. أنا مؤمن بذلك. والحقيقة أنني أود لو كنت سعيداً طيلة الوقت. إلا أن هذا محال. والبهجة أيضاً شعور رائع. وأنا مؤمن بهذا. والحقيقة أنني أود لو كنت مبتهجاً طيلة الوقت. وهذا ممكن.

فمع أن تلك الكلمتين تستخدمان للدلالة نفسها، إلا أنهما مختلفتان. فليست إحداهما أفضل من الأخرى. بل هما فقط مختلفتان. فلنمعن النظر في كل منهما، بادئين من خلال المعاجم.

السعادة

نجد أن أول تعريف لها في قاموس ويبستر هو: "الحظ الحسن".

وهو ما يعني أن السعادة –ذلك الشعور الرائع– أمر مشترط بالظروف. فنشعر بالسعادة حينما تجري الرياح بما تشتهي سفننا، وحينما نتسلى، وننال ما نريد، وحينما يحدث ما يروق لنا، وحينما يكون حظنا حسناً. ومع جمال عبارة "البحث عن السعادة" الواردة في إعلان الاستقلال الأمريكي،

إلا أنها عبارة مغلوطة. فنحن لسنا في حالة بحث أو استكشاف أو حتى مطاردة للسعادة. فإذا كنا كذلك، لما وجدناها أبداً. فهي نتاج لشيء يحدث لنا فيما هو خارج نطاق إرادتنا.

أنا لا أقصد الإيحاء بأن السعادة شعور عابر ضحل. فهو ليس كذلك. بل علينا أن نقدر كل لحظة سعادة تمر بنا. فتلك اللحظات تبعث التوازن فينا وتساعدنا على التعامل مع تقلبات الحياة. ولكن عليك أن تضع في ذهنك أن السعادة تعتمد على أي مما نمر به. فنحن نشعر بها حينما تتوافق رغباتنا مع ما يحل بنا من ظروف. فلن نستطيع أن نكتسب السعادة، كما لا يسعنا أن نتحلى بها طيلة الوقت.



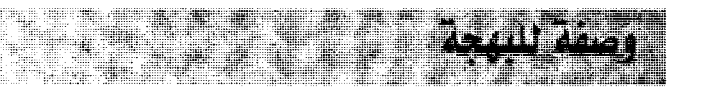
نجد أن أول تعريف لها في قاموس ويبستر هو: "شعور ينم عن الرضا الداخلي".

ففي حين أن مصدر السعادة خارجي، إلا أن البهجة منبعها داخل النفس. فهي شعور بالرضا العميق عن الحياة. ومع أنها تعرف كنوع من المشاعر، إلا أنها تمثل كذلك نظرة حياتية عامة، وإحساساً للمرء بكينونته. فالمبتهجون يرون الصورة الكبيرة للحياة، وتعجبهم تلك الصورة. فيتقبلون الحياة كما هي، ويركزون على جوانب الخير فيها، ويجدون فيها ما يدفعهم على الاحتفاء بها. والبهجة وثيقة الصلة بالامتنان، فكلاهما توجه حياتي وعادة سلوكية. فليس أكثر الناس بهجة أكثرهم مالاً، بل أكثرهم تعبيراً عن الامتنان. فهم ممتنون لكونهم أحياء.

كما أن البهجة رفيق الحكمة. وحينما كنت أخطط المعالم الرئيسية لهذا الكتاب، كنت أنوي أن أجعل من الحكمة الفصل الأخير. إلا أنني مع التعمق في دراسة خصائص الشخص الحكيم، أدركت أنه يتمتع بشعور عميق بالبهجة. وحيث إن البهجة تابعة للحكمة في الحياة، فإن هذا هو المنطقي

في ترتيب هذا الكتاب أيضاً. فبوسعنا اكتساب الحكمة. وخلال ذلك نكتسب البهجة.

كما أن للبهجة رفيقاً آخر غير الامتنان والحكمة. وهو ما أسميه "الطيبة" بمعناها التقليدي القديم. فببساطة أقول بأننا نكون مبتهجين إذا ما كنا طيبي المعشر من الأخيار. فإذا عشنا حياتنا بصدق ونزاهة، وحينما نكون رحماء عطوفين ومادين ليد العون، وحينما نسهم في مجتمعاتنا أو في قضايا تستحق، ولما نقر بضعفنا ونستحث أنفسنا على النضج، وعندما نصفح عن الغير، ونعبد الله بأن نحيا كما أمرنا أن نحيا، فإننا نصنع الفارق في هذه الدنيا ونحس بالبهجة مع بزوغ فجر كل يوم.



من بين أكثر ما أبتهج له في حياتي ما تطهوه زوجتي كاثي من طعام. فنحن نتناول طعاماً صحياً شهياً في كل مساء. إلا أن الحال لم يكن كذلك دوماً. فحينما تزوجنا في بدايات الثمانينيات كنت أنا الذي أطهو، وبالطبع فلم يكن بالطعام الشهي ولا الصحي. فأغلبه لم يخرج عن لحوم مشوية بأصناف مختلفة. وبعد بضع سنوات تولت كاثي عني مهمة الطهي؛ ربما بدافع من محاولة الخروج من معاناة تناولها لما أطهوه. لم تكن قد مارست الطهي كثيراً قبل ذاك، ولكنها علمت نفسها، حتى برعت فيه. أما عن مفتاح نجاحها فهو كتب وصفات الطهي. فقد كانت تتبع التعليمات، وتضع المقادير المناسبة، لتأتي النتائج في نهاية الأمر وجبة غاية في الروعة.

ونجد أن تعريف كلمة وصفة في المعجم كما يلي: "مجموعة من التعليمات للقيام بشيء ما يتألف من مكونات متنوعة". وفي حين أن هذا التعريف يمكن أن ينطبق على ما يتم داخل المطبخ، إلا أنه ينطبق كذلك على ما يتم في الحياة. فهناك وصفة للبهجة، وحاولت هنا أن أقدم مكونات تلك الوصفة. فنحن لا نبتهج بتطبيق مكون واحد أو عدة مكونات، بل بخلطها جميعاً معاً. وهي السبيل الوحيد نحو الحصول على البهجة.

آمل في أن تحوي الفصول الأربعة عشر السابقة وصفة للبهجة، إلا أنني أود أن أضيف بعض المكونات الإضافية. ولقد كتبت عند نهاية كتابي الأول فصلاً قصيراً عن مستلزمات الحياة الطيبة. وأنا لازلت أرى أنها هي الأساسيات. وأود الآن أن أمزجها مع المستلزمات الواردة في هذا الكتاب أملاً في الوصول إلى نتيجة أفضل؛ ألا وهي حياة مبهجة. وإليك الوصفة:

- تبن توجهاً إيجابياً. وابحث عن الخير، حتى تجده، ثم تحتفي به. وكن ممتناً على الدوام.
- طبق القاعدة الذهبية. أي أن تعامل الآخرين بما تحب أن يعاملوك به.
- ابذل جهدك ووقتك. واخدم مجتمعك وساعد الآخرين. وأسهم في أن تجعل العالم أفضل.
- لتكن النزاهة أساس حياتك. فاحترم القوانين، وكن عادلاً، وكن صادقاً في جميع سلوكياتك.
- حافظ على معيار للتفوق. وابذل جهدك في كل عمل تقوم به. وقدم أفضل ما يمكنك أن تقدمه.
- اطلب العلم طيلة حياتك. واكتسب الخبرة، وحسن من ذاتك، وجدد من نفسك يومياً، وكن مرشداً لغيرك.
- تمتع بالحياة. ولا تنسَ حظك من المرح واللهو. والأهم أن تتذكر الضحك.
- كن مراعياً لاحتياجات جسدك وعقلك. فامنح كلاً منهما ما يحتاجه من غذاء ومران.
- عليك أن تضفي المعنى والغاية على حياتك. وابحث عن قضية تفوق نطاق ذاتك. واكتب لنفسك رسالة في الحياة وحدد أهدافاً تحققها خلالها.
- كن متواضعاً. وكن على دراية دوماً بنقاط ضعفك وعيوبك، وألزم نفسك بأن تتخلص منها.
- كن صبوراً. وفكر قبل أن تتكلم وقبل أن ترتكب أي فعل. وتذكر أن الصبر جزء من الحكمة.

- تعلم الصفح. وتعاطف مع الآخرين بأن تتقبل خطاياهم ونقائصهم. وكن على سلام معهم ما أمكنك ذلك.
- فكر بعقل منفتح. واستغل خيالك في تبين جميع ما حولك من ممكنات.
- عضد حياتك الروحانية. فاقرأ في الدين والتزم بالعبادات. وادعُ الله في ثقة.
- خصص وقتاً لأولوياتك. وتيقن من أن الوقت هو أهم ما تملك. فاستغله للقيام بالأهم فالمهم.
- كن مقبلاً على الحياة. وتحل بشجاعة مواجهة ما فيها من مصاعب وخيبات أمل. واستفد منها بقدر ما تتيح لك الظروف.

أنا أول من يقر بأن الوصفة صعبة. وربما كان تفكيرك وأنت تقرؤها مماثلاً لتفكيري وأنا أكتبها: فقد كنت أقول لنفسي من هو الذي بوسعه أن يتحلى بكل تلك الصفات والفضائل على نحو يومي؟ وهنا كان تجسيد ذلك أمامي يتلخص في شخصيتين: ألبرت شفايتزر والأم تريزا. فالعالم لا يقدم أمثال هؤلاء كل يوم، إلا أنه مليء بمن هم مثلي ومثلك الذين يرغبون في أن يكتسبوا المزيد من الخبرة، وأن يكونوا أفضل البشر ما وسعهم ذلك، ومن يتوقون إلى حياة مبهجة. فامتلاك تلك الوصفة السابقة، والتي تمثل عصارة الحكمة عبر العصور، أمر يساعدنا بلاشك على تحقيق ما نريد.

لا أسرار أو سبل هينة لنيل الحكمة والبهجة. فمنالها صعب عسير، وهو السبب في أنهما تستحقان ذلك.

- إروين جي. هول

الخاتمة

كتب القديس بول منذ ألفي عام مضت رسالة إلى أصدقائه في جالاتيا. وفيها تحدث عن "طبائعنا الدنيا". وقال بأنها منبع صفات من قبيل الأنانية والكراهية والغيرة وسوء المزاج والنفور والخصام وغير هذا. وللأسف فإن هذه هي طبيعة البشر. إلا أن من طبيعة البشر كذلك حرية الإرادة؛ أي المقدرة على تخير ما فيه صلاحنا.

ويذكرنا بول بأن من بين أفضل الخيارات أن "نتبع ما تقودنا إليه الروح". وأنا متيقن من أن الروح هنا تختلف في معناها من شخص لآخر. فأنا مثلاً أراها إرادة الله. ويخبرنا بول بأن اتباعنا لهذه الروح "يولد في الحياة ثماراً من قبيل: الحب والبهجة والسلام والصبر والرحمة والكرم والصدق والتسامح وضبط النفس". ولأنني لن أصل إلى كل هذا وحدي، فإنني أبدأ يومي دوماً بالدعاء إلى الله. وأنا لا أتحرج من الاعتراف بحاجتي للعون كي أنال الحكمة والبهجة.

وقرائي من بين من أدعو الله لهم. فأنت أيها القارئ أصبحت تعني لي الكثير مما لا يمكن أن تتصوره؛ ولقد أثرت تعليقاتك التي تبعثها إلي في تأثيراً كبيراً. وأنا ممتن وأشرف بأنك قد أتحت لي فرصة أن أكون معلمك. وأدعو الله أن تشاركني في اتباع نصيحة بول: "علينا ألا نمل من فعل الخير".

المصير لا يتعلق بصدفة أو فرصة. بل هو اختيار.

– ويليام جينينجز برايان

شكر وتقدير

إن الكتابة عناء بطيء وحيد مؤلم غالباً؛ بالنسبة للمؤلف على الأقل. ومن حسن حظي أن لدي بعض الأصدقاء المعينين ممن يتصفون بالموهبة، والذين ساعدوني على إنجاز هذا الكتاب وحسنوا من جودة صورته النهائية. وعمق امتناني لهم يتعدى ما يمكن للكلمات أن تعبر عنه.

كاثي ايربان. كما كانت دوماً، فإنها كانت المراجعة الأولى ومصدر الدعم من البداية وحتى النهاية. إن لديها قدرة خاصة على المزج بين المنظور المتجدد والنقد اللطيف والاقتراحات القيمة والتي حسنت من صورة كل فصل. كما أنني أقدر لها كلماتها المشجعة بقدر ما أقدر لها صبرها وتفهمها لانغماسي في العمل أوقاتاً طوال.

روث ايربان. من الجيد للمرء عندما يكتب عن فضائل من قبيل التواضع والتعاطف والعطاء أن يجسد أمامه نموذجاً لها. ولقد كانت أمي هذا النموذج على مدى أعوام، ليس بالنسبة لي فقط، بل لدى كل من عرفوها. فلطالما أدهشتني ببصيرتها وطيبتها وكرمها. وكم ألهمني ما كانت تعبر عنه بالكلمات من حب وتشجيع.

توم ليكونا. ومن خارج نطاق عائلتي أجد توم أكثر من حباني الله بهم إثراءً لحياتي. فلم يسهم أحد مثله في خبراتي الشخصية والمهنية والروحانية. ولم أجد مثله نموذجاً للتواضع والعطاء. فهو دوماً من حولي ببصيرته، واقتراحاته القيمة، وما لديه من أقوال مأثورة رائعة، وما يقدمه من نصائح لي بأن أقرأ في كتب مختلفة، فإسهامه في هذا الكتاب لا يمكن حصره.

نانسي هانكوك. كان لعمل نانسي الجهيد وخبرتها الفضل في خروج الكتاب بهذه الصورة الفائقة. فلقد أضفت نصائحها بالحذف وإعادة الكتابة والإضافات الوضوح على ما كتبت وسهلت من وصول المقصود. ومع أن مرحلة إعادة الكتابة هي أكثر المراحل ألماً، إلا أن نانسي كانت إلى جواري بقدر العون والتفهم والتشجيع المطلوب، وهو أمر سأظل ممتناً له على الدوام.

كريس لوريدا. لن تجد علاقة أفضل بين كاتب وناشره من هذه العلاقة بيني وبين كريس، فهذا هو ثالث كتاب يجمعنا، ولكم أقدر لها حماسها اللامحدود، ومعاييرها المهنية العالية، ودعمها الذي لا ينضب. هذا -إلى جانب ما تتحلى به من حس دعابة ودفء ودود- يجعل منها صديقة عزيزة جداً.

مارك جومبيرتز وسارة بيتش وليزا شيامبرا وديبي موديل وميجان كلانسي. عمل هؤلاء الرائعون مع نانسي وكريس في مراحل إنتاج وتوزيع وتسويق كتبي التي تم نشرها. وأنا أحترم كلاً منهم لمهارته وعمله الجاد، وممتن لما أبدوه من عون وصداقة.

حول المؤلف

هال ايربان حاصل على درجتي الليسانس والماجستير في التاريخ، ودرجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس من جامعة سان فرانسيسكو. كما قام بدراسات عليا في علم نفس ذروة الأداء وذلك في جامعة ستانفورد.

وخلال حياته المهنية التي دامت خمسة وثلاثين عاماً نال جوائز المعلم المثالي في كلتا المرحلتين الثانوية والجامعية. وقد تم اختيار أول كتبه Life's Greatest Lessons من قبل جمعية Writer's Digest لينال جائزة "أكثر الكتب إلهاماً".

ويحاضر د. ايربان منذ عام ١٩٩٢ على المستويين المحلي والدولي في موضوع خصال الشخصية الإيجابية وعلاقتها بجودة الحياة. وقد ألقى محاضرات مهمة بمؤتمرات وطنية، كما أقام ورش عمل مع التربويين، وألقى محاضرات على الطلبة من مختلف الأعمار. كما يقيم جلسات نقاش مع الآباء والمنتسبين لمؤسسات الخدمة العامة، ورجال الأعمال.

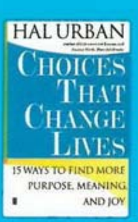
ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات عن محاضراته وورش العمل من خلال التواصل معه عبر إحدى الوسائل الآتية:

الموقع على الإنترنت: www.halurban.com

البريد الإلكتروني: halurban@halurban.com

البريد العادي: P.O.Box 5407, Redwood City, CA 94063

الهاتف: (٦٥٠) ٣٦٦-٠٨٨٢



"قد يحب البعض فى هذا الكتاب الجديد لـ"هال ايربان" ما به من حقائق أساسية، وقد يحب البعض الآخر ما يحويه من مقولات مختارة. إلا أن الجميع سيخرج منه بما يثرى حياته".

ـ هارولد كاشنر، مؤلف "When Bad Things Happen to Good People".

"يعبّر هال أيربان فى هذا الكتاب عن قناعته بأن البشر يمكن أن يكونوا أفضل وأكثر سعادة وحكمة مما هم عليه. وفى الوقت الذى يختارون. بل ويستفيض ليقدم ما يعين على هذا من دعم والهام. وهذا شىء متوقع من شخص مثل هال !".

ـ كين بلانشارد، المؤلف المشارك لكتابى: "The Secret و The One Minute Manager"

"هل تحب الأقوال المأثورة؟ والقصة التى تجمع بين العبرة والتسلية؟ وهل تود أن تحسّن من ذاتك؟ وتأمل فى أن تزداد إيماناً؟ إذن ستجد فى هذا الكتاب جميع ما سبق وأكثر. ضعه فى متناولك. فهو عن حق غذاء للروح".

ـ توماس ليكونا، مؤلف "The Character Matters".

يقدم لنا هال ايربان ـ مؤلف الكتابين الشهيرين اللذين حققا أعلى مبيعات: ***Life's Greatest Lessons*** و ***Positive Words, Powerful Results***- وكتابه الثالث عن الحكمة العملية والملهمة التى تؤدى إلى حياة تحمل البهجة والمعنى لصاحبها. فهو يُنبّهنا فى هذا الكتاب إلى أن حياتنا نتاج لخياراتنا وأهم ما نتبناه من خيارات يتحول إلى خصال فى شخصيتنا. خصال تؤدى إلى الرضا عن الذات وراحة النفس. وهو يرشدنا إلى خمس عشرة خصلة تساعدنا على أن نُنمّي لدينا القدرة على أن نحيا حياة ثرية ناجحة. ويؤكد لنا أن الوقت لم يفُت على إحداث التغيير. وعلى أن نكسر قيد التوجهات الانهزامية. ويستحثنا على أن نتعمق أكثر فى أنفسنا. وأن ننمى لدينا صفات من قبيل التواضع والصبر والتعاطف والشجاعة. وعلى أن نجدد من أنفسنا فى كل يوم.



هال ايربان عمل معلماً للمرحلة الثانوية لسنوات عديدة. كما كان أستاذاً بجامعة سان فرانسيسكو. وهو من روّاد حركة "تنمية الشخصية الإنسانية" ومحاضر شهير بالمؤتمرات الوطنية والمحافل الدراسية. وهو أب لثلاثة أبناء. ويعيش الآن فى ريدوود سيتى بكاليفورنيا مع زوجته كاثى.

تصميم الغلاف: روبن لوك موندا
صورة المؤلف: آبل سانشيز

سجل نفسك في موقع الويب www.simonsays.com
لمزيد من المعلومات حول هذا الكتاب و غيره من الكتب الرائعة.





